



STAR:
STRATEGIE A TECHNIKY
V ZÁVISLOSTECH MLÁDEŽE



STAR: STRATEGIE A TECHNIKY V ZÁVISLOSTECH MLÁDEŽE

(2023-1-CZ01-KA220-YOU-000160303)

"Podpora Evropské komise pro produkci této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoli použití informací v ní obsažených."



Co-funded by
the European Union



STAR: STRATEGIE A TECHNIKY V ZÁVISLOSTECH MLÁDEŽE

(2023-1-CZ01-KA220-YOU-000160303)

Vydáno v České republice vydavatelem

Petrklíč help, z. s.

Český Těšín, Česká republika

Web: www.petrklíchhelp.cz

© 2025 Petrklíč help, z. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vydavatele rozmnožována ani šířena v jakékoliv podobě a jakýmkoliv prostředky, ať již elektronickými či mechanickými, včetně pořizování fotokopii.

Názvy produktů nebo společností uvedené v této publikaci slouží pouze k identifikaci a neindikují vlastnický vztah k ochranným známkám.

Název: STAR: strategie a techniky v závislostech mládeže

Autoři: Palová, Zuzana; Skorokhod, Veronika; Ferrari, Sillian; Argumosa, Oscar

Editoři: Kantor, Petr; Kavková, Veronika

Popis: Český Těšín: Petrklíč help, z. s., 2025.

Obsahuje bibliografické odkazy.

ISBN 978-80-11-07301-5 (PDF)

Předmětová hesla: závislosti – mládež – prevence; neformální vzdělávání; psychologie dospívání; sociální inkluze.

Klasifikace: 159.9 Psychologie; 364 Sociální patologie a prevence; 37 Výchova a vzdělávání (neformální vzdělávání, prevence rizikového chování)

Partnerské organizace

Petrklíč help, z. s. (Česká republika) – www.petrklíchhelp.cz

Permacultura Cantabria (Španělsko) – www.permaculturacantabria.com

ORIEL APS (Itálie) – www.orielassociation.com

Akademická podpora

Slezská univerzita, Obchodně podnikatelská fakulta, Sociální management

Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie a patopsychologie

Rok vydání: 2025

Vydal: Petrklíč help, z. s., Český Těšín

Vydání: 1. vydání

Vytištěno: Copy Centrum Na Terasě, Dlouhá třída 95a, 736 01 Havířov

Pozn.: Na titulní straně můžete ponechat „Jméno Přijímení“ (český zvyk), ale v této copyright/CIP části je vhodnější „Přijímení, jméno“ jak je uvedeno výše.

Doporučená citace (APA 7)

Palová, Z., Skorokhod, V., Ferrari, S., & Argumosa, O. (2025). STAR: strategie a techniky v závislostech mládeže. Petrklíč help, z. s. ISBN 978-80-11-07301-5 (PDF)

In-text (příklad): (Palová et al., 2025)



Co-funded by
the European Union



JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Toto je interaktivní kniha, klikejte, užívejte si a objevujte



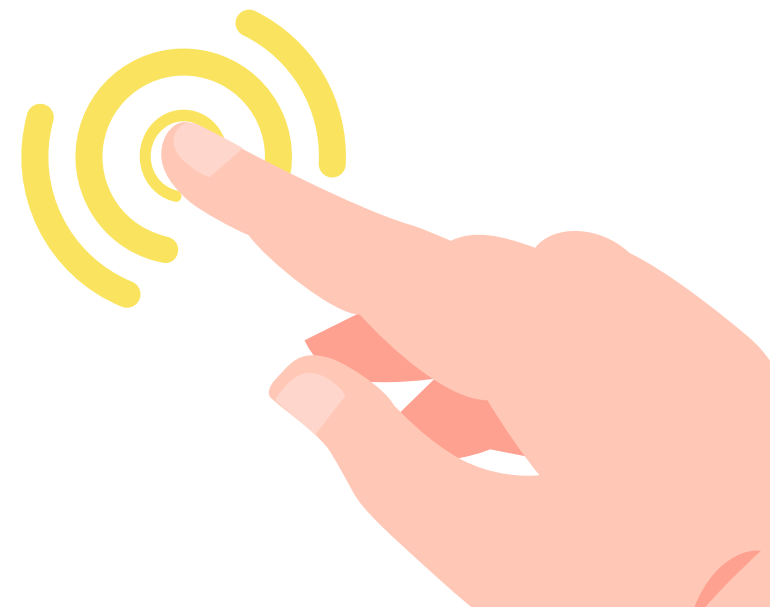
Pro přístup ke každé kapitole klikněte na její název v (u) Obsahu



Pro přístup k videím klikněte na přehrát



V záhlaví klikněte na přijde slovo 'INDEX' zpět na hlavní Index



INDEX

ÚVOD _____ 9

Úvodní aktivita: Mýty a
realita o závislostech _____ 10

DROGY V NAŠEM SVĚTĚ _____ 13

Kontext závislostí v Evropě a ve světě _____ 14

Jak COVID změnil situaci v oblasti závislostí _____ 24

Nejběžnější drogy v evropských zemích _____ 25

Jak drogy ovlivňují planetu? _____ 25

Kvíz _____ 28

ZÁVISLOSTI _____ 31

Typy závislostí _____ 32

Trendy v oblasti závislostí a normalizace drog v médiích
používaných mladými lidmi _____ 33

Aktivita: Analýza trendů závislostí _____ 37

Typy léků a jejich účinky _____ 42

Depresiva centrálního nervového systému (CNS) _____ 43

Kokain _____ 44

Heroin _____ 45

LSD (diethylamid kyseliny lysergové) _____ 46

Metamfetamin _____ 47

MDMA (extáze) _____ 48

PCP _____ 50

Konopí (marihuana) _____ 51

Psilocybin (magické houby) _____ 53

Ketamine _____ 54

Syntetické kanabinoidy _____ 55

Syntetické katinony _____ 57

Lékařské opioidy _____ 58

Aktivita: Album se samolepkami _____ 60

Behaviorální závislosti u dospívajících a mládeže _____ 62

Důvody spojené se závislostmi _____ 63

Predisponující faktory _____ 64

Udržovací faktory _____ 69

Ochranné faktory _____ 70

Impulzivita a závislosti _____ 72

Charakteristika závislostí _____ 73

Příznaky závislostí _____ 74

Aktivita: Skutečný případ Marin proti heroinu _____ 79

Tolerance _____ 81

INDEX

Aktivita: Tolerance k látkám	81
Syndrom tolerance	83
Krátkodobé a dlouhodobé účinky	83
Individuální důsledky	83
Sociální důsledky	85
Kvíz	88

EMOČNÍ MANAGEMENT PRO PREVENCI A POTÍRÁNÍ ZÁVISLOSTÍ 92

Jak mozek pracuje s drogami a vede nás k závislosti?	93
Aktivita: Zjišťování, jak funguje mozek pod vlivem drog	93
Odmítnutí	95
Typy zpráv, kterými závislí popírají svou závislost	95
Jak mluvit se závislými během jejich popírání?	96
Nástroje pro zvyšování povědomí	97
Nástroj: Sebeanalýza mých faktorů	97
Nástroj: Stavba věže... stavba života	104



Nástroje sebepoznání	106
Nástroj pro identifikaci závislostí	106
Nástroj pro identifikaci pocitů a spouštěčů užívání	108
Nástroje pro řízení emocí	110
Metoda uzemnění 54321	110
Technika prázdné židle	115
Společenské stigma vůči závislostem	118
Aktivita: Případy sociálního stigma	110
Jak sociální stigma ovlivňuje duševní zdraví mladých závislých?	121
Kvíz	122

KONTRAAKCE 125

Asistenční ošetření	126
Co je recidiva?	131
Aktivita: Identifikace příznaků relapsu	133
Abstinenční příznaky	134
Jellinkova křivka	135
Prolomení cyklu	137
Třináct pilířů obnovy	140



INDEX

Další podpora v České republice, Španělsku a Itálii _____ **143**

Kvíz _____ **144**

PREVENCE _____ **148**

Preventivní mechanismy v roli rodičů _____ **149**

Preventivní mechanismy v roli nevládních organizací
a pracovníků s mládeží _____ **151**

Změna ze dna na vrchol a změna
z vrcholu na dno _____ **155**

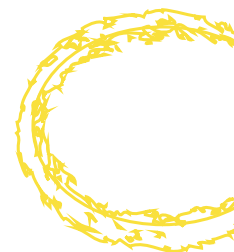
Jak vytvořit informační kampaň pro prevenci a snížení
užívání drog a stigmatizace? _____ **156**

Aktivita: Vytvoření propagační kampaně _____ **157**

Teorie 1000 hodin _____ **159**

Kvíz _____ **161**

ODKAZY _____ **165**



- **Obrázek 1:** Uživatelé drog podle pohlaví a regionu. Zdroj: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.
- **Obrázek 2:** Celosvětové a regionální užívání konopí mezi lidmi. Zdroj: UNODC, "World Drug Report 2023", publikace OSN (2023), https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_Exsum_fin_DP.pdf.
- **Obrázek 3:** Podíl zemí, které uvádějí drogu jako nejškodlivější. Zdroj: MZV ČR: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.
- **Obrázek 4:** Ztracené roky "zdravého" života. Zdroj: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.
- **Obrázek 5:** Hlavní problémy v regionech. Zdroj: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.
- **Obrázek 6:** Srovnání uhlíkové stopy produkce kokainu s jinými plodinami. Zdroj: UNODC, "World Drug Report 2022", (publikace OSN, 2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.
- **Obrázek 7:** Typy závislostí, vlastní tvorba, vlastní zdroj
- **Obrázek 8:** Diagram pro analýzu trendů závislostí, vlastní tvorba, vlastní zdroj.
- **Obrázek 9:** Vlastní tvorba. Zdroj: "7 kategorií drog", Mezinárodní asociace policejních ředitelů IACP, přístupné v prosinci 2023, <https://www.theiacp.org/7-drug-categories#:~:text=DREs%20classify%20drugs%20in%20one,analgesics%2C%20inhalants%2C%20and%20cannabis>.
- **Obrázek 10** LSD blotter sheets a LSD sugar cube, DEA United States Drug Enforcement Administration, přístup v prosinci 2023.

- **Obrázek 11:** Tablety extáze. Zdroj: "Ecstasy Or MDMA (also Known As Molly)", DEA United States Drug Enforcement Administration, přístup: prosinec 2023, <https://www.dea.gov/factsheets/ecstasy-or-mdma-also-known-molly>.
- **Obrázek 12:** Marihuana a hašiš. Zdroj: "Marihuana-Cannabis-2022 Drug Fact Sheet", Ministerstvo spravedlnosti / DEA United States Drug Enforcement Administration (říjen 2022).
- **Obrázek 13:** Psilocybinové houby. Zdroj: "Psilocybin 2022 Drug Fact Sheet", Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (říjen 2022).
- **Obrázek 14:** Impulzivita a závislosti, vlastní tvorba, vlastní zdroj
- **Obrázek 15:** Spona na šváby. Zdroj: "diy roach clips glass beads | Red Swirlz Lollipop Roach Clip - MADE IN COLORADO - 420 IS HERE!", Pinterest, <https://www.pinterest.es/pin/26810560273470755/>
- **Obrázek 16:** Příklad otázky nástroje TAPS. Zdroj: "TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool", National Institute on Drug Abuse, přístup: duben 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/question/21022/in-the-past-12-months-how-often-have-you-used-any-drugs-including-marijuana-cocaine-or-crack-heroin-methamphetamine-crystal-meth-hallucinogens-ecstasymdma>.
- **Obrázek 17:** Příklad výsledků nástroje TAPS. Zdroj: "TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool", National Institute on Drug Abuse, přístup: duben 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/result/scored>.
- **Obrázek 18:** Jellinkova křivka. Zdroj: "Using the Jellinek Curve to Chart a Path to Addiction Recovery", New Choices Treatment Centers, přístupné v prosinci 2023, <https://newchoicestc.com/blog/using-the-jellinek-curve-to-chart-a-path-to-addiction-recovery-nc/>
- **Obrázek 19:** Klíčové aspekty pro zvyšování dovedností a správných návyků. Vlastní tvorba. Obrázek: "Fondo plano de Aventura con senderismo," Freepik.com.

ÚVOD

Tato kniha je věnována vzpomínce na ty, kteří přišli o život kvůli závislosti, ať už kvůli samotné nemoci, nebo kvůli násilí, které je spojeno s těmito návyky. Kéž nás jejich vzpomínky inspirují ke snaze o lepší porozumění, soucit a činy v boji proti závislostem.

Závislost je v naší společnosti stále více přítomná a v médiích se objevují dva protichůdné trendy – na jedné straně dochází k její normalizaci, na druhé straně k cenzuře projevů závislosti. Například některé filmy a seriály zobrazují užívání návykových látek jako běžnou součást života, zatímco jiná média, jako Netflix nebo Disney+, aktivně omezují scény s kouřením v pořadech pro mládež. Podobně dochází i k úpravám starších děl – například vystříháváním scén s kouřením či diskuzemi o odstranění ikonických prvků, jako je dýmka Sherlocka Holmese, aby tyto vzory nepůsobily jako nevhodný příklad. Tyto protichůdné tendence ovlivňují vnímání závislostí zejména u mladých lidí, kteří patří mezi nejzranitelnější skupiny.

Organizace spojených národů uvádí: "Mozek dospívajících se stále vyvíjí a užívání drog může mít dlouhodobé negativní

účinky. Časné zahájení užívání drog může vést k rychlejšímu rozvoji závislosti než u dospělých a k dalším problémům v dospělosti*".

Závislost je komplexní onemocnění mozku které se skládá z různých fází. Je důležité jí co nejdříve čelit, protože postihuje nejen ty, kteří ji konzumují, ale také jejich rodiny, přátele a komunity.

Cílem této interaktivní knihy je přiblížit podstatu závislosti, její problémy a důsledky, ale také ukázat cestu k uzdravení a představit preventivní mechanismy. Kniha kombinuje odborné informace, skutečné příběhy, interaktivní aktivity a praktické nástroje, které pomohou předcházet vstupu do koloběhu závislosti a zároveň poskytnou plán na uzdravení pro ty, kteří se s ní již potýkají.

Publikace je určena především pracovníkům s mládeží a mladým lídrům, kteří chtějí lépe porozumět problematice závislostí a získat efektivní nástroje pro podporu mladých lidí na cestě k prevenci či zotavení.

* UNODC, "World Drug Report 2023", publikace OSN (2023), https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_Exsum_fin_DP.pdf.

Být závislý, stejně jako její léčba, není snadné. Odvykání by nemělo být prováděno osamoceně. Proto byla kromě informací nabízených na těchto stránkách založena komunita STAR na Facebooku. V ní jsou vítáni lidé, kterých se závislost přímo či nepřímo dotýká, školitelé, pracovníci s mládeží, dobrovolníci atd. Tato skupina je bezpečným prostorem pro sdílení zkušeností, nabízení vzájemné podpory a hledání útěchy. Chcete-li se spojit s ostatními a zapojit se do sítě soucitu a porozumění, můžete se ke komunitě STAR připojit prostřednictvím následujících linků: www.facebook.com

Porozumění vědeckému pohledu na závislosti, rozpoznání příznaků, znalost dostupných zdrojů a zapojení se do podpůrné komunity jsou zásadní kroky k zvládnutí tohoto boje.

Vezměte prosím na vědomí, že tato kniha má poskytnout informace a podporu týkající se tohoto problému. Nenahrazuje však odbornou terapii nebo lékařské ošetření. V případě, že se vy nebo někdo z vašich známých potýká se závislostí, je vhodné vyhledat pomoc kvalifikovaného zdravotnického personálu.

Úvodní aktivita:

Mýty a realita o závislostech

 Doba trvání: Tato aktivita je rozdělena do časových intervalů. Každá část trvá 1 hodinu.

Cílem této aktivity je identifikovat běžná tvrzení o závislostech a zjistit, zda se jedná o mýty, nebo o realitu.

Část 1: Před přečtením knihy

Krok 1: Požádejte žáky, aby napsali 5 výroků o závislostech. Například:

- Mýtus 1: Předepsané léky jsou bezpečnější než nelegální drogy.
- Mýtus 2: Izolace je účinný sociální nátlak na odvykání drogám.
- Mýtus 3: Závislost je osobní volba.

- Mýtus 4: Nejprve musíte dosáhnout dna, abyste se mohli zlepšit.
- Mýtus 5: Mohu konzumovat, protože nikomu neubližuji.

Krok 2: Požádejte všechny žáky, aby se podělili o svá tvrzení a napsali je na plakát.

Krok 3: Umístěte plakát na viditelné místo ve třídě.

Část 2: Po přečtení knihy

Krok 4: Přečtěte si tuto knihu a proveďte aktivity obsažené ve všech kapitolách.

Krok 5: Po přečtení celé knihy si zopakujte všechna předchozí tvrzení. Společně diskutujte o tom, zda je každé tvrzení mýtus, nebo skutečnost. Nahradte všechny mýty výroky skutečností. Např:

- Realita, která nahradí mýtus 1: Pokud se předepsané léky neužívají správně, mohou být návykové a nebezpečné, podobně jako nelegální drogy.

- Realita nahrazuje mýtus 2: Marginalizace ztěžuje proces zotavení.

- Realita, která nahradí mýtus 3: Závislost mění mozek a způsobuje potíže se sebeovládáním.

- Realita, která nahradí mýtus 4: Včasné intervence jsou důležité pro odvykání závislostem.

- Realita, která nahradí mýtus 5: Závislosti a konzumace návykových látek způsobují negativní důsledky nejen u jednotlivce, ale také v jeho rodině a okolí.

Krok 6:

Který z mýtů vás zaujal více? Proč?

Proč jsou podle vás některé mýty o závislosti tak rozšířené a přetrvávající?

Jak mýty ovlivňují způsob, jakým se k osobám se závislostí chovají jejich rodiny, přátelé a komunita?

Jak se můžeme snažit tyto mýty vyvrátit a podpořit přesnější chápání závislostí?





DROGY V NAŠEM SVĚTĚ

Kontext závislostí v Evropě a ve světě

Statistické údaje z této podkapitoly uvádí Úřad OSN pro drogy a kriminalitu ve své zprávě World Drug Report-Executive Summaries*, vydané v letech 2022 a 2023.

V ROCE 2020 UŽIL DROGU KAŽDÝ OSMNÁCTÝ ČLOVĚK NA SVĚTĚ. TO JE O 26 % VÍCE NEŽ O DESET LET DŘÍVE.

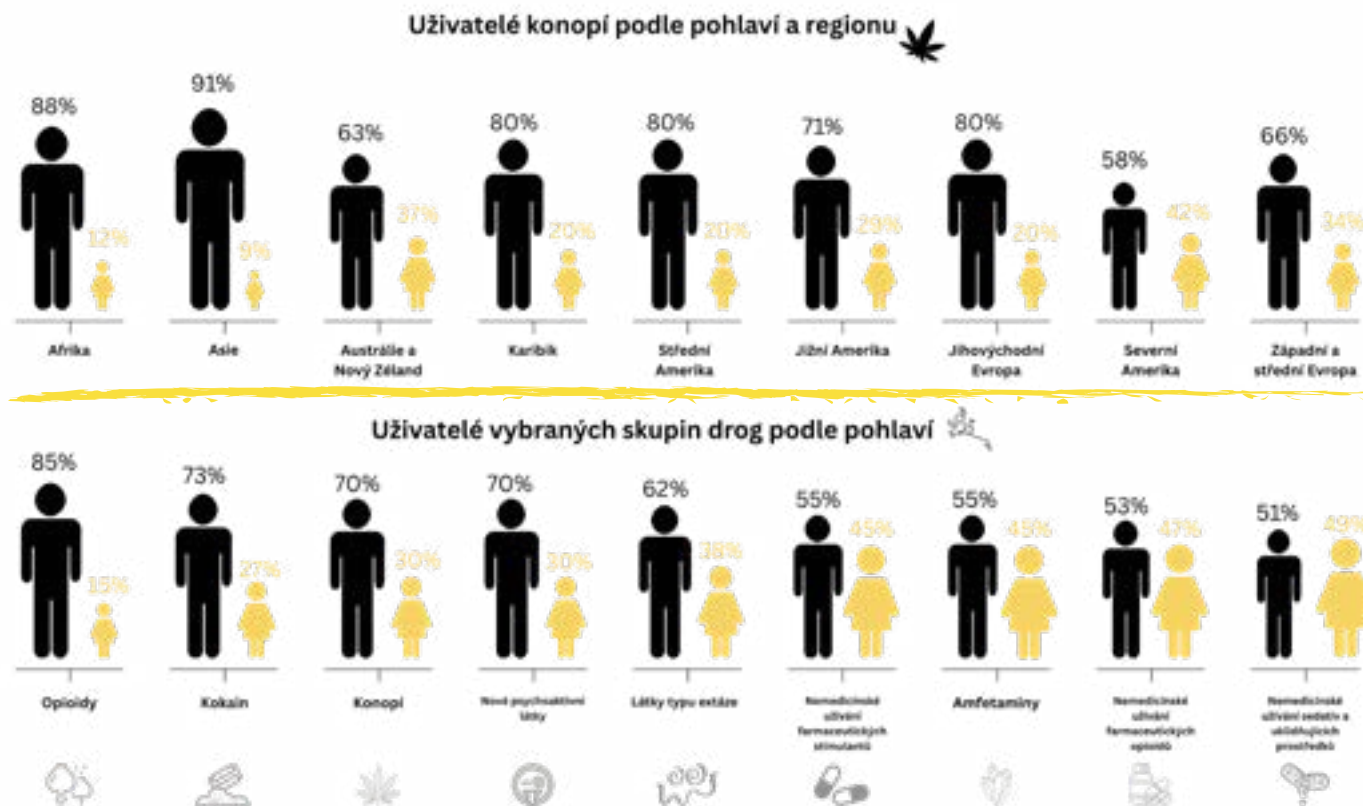
Ve stejném roce byl přibližně počet uživatelů na celé planetě:

- Konopí: 209 milionů
- Opioidy: 61 milionů
- Amfetaminy: 34 milionů
- Kokain: 21 milionů
- Extáze: 20 milionů

Přestože většinu uživatelů drog tvoří muži, ženy konzumují určité druhy drog téměř stejně často jako oni. Ženy jsou i přesto v programech protidrogové léčby zastoupeny nedostatečně. Příkladem této situace je skutečnost, že téměř 50 % všech konzumentů amfetaminu jsou ženy; léčbu této látky však podstupuje méně než 20 % z nich.



* UNODC, "World Drug Report 2023", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.



Obrázek1 : Uživatelé drog podle pohlaví a regionu. Zdroj: MZV ČR, Ústav pro studium totalitních režimů: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022),

https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf

Procento užívání konopí podle pohlaví a regionu v roce 2020 činilo:

- Afrika: 88 % mužů, 12 % žen
- Asie: 91 % mužů, 9 % žen
- Austrálie a Nový Zéland: 63 % mužů, 37 % žen
- Karibik: 80 % mužů, 20 % žen
- Střední Amerika: 80 % mužů, 20 % žen
- Jižní Amerika: 71 % mužů, 29 % žen
- Jihovýchodní Evropa: 80 % mužů, 20 % žen
- Severní Amerika: 58 % mužů, 42 % žen
- Západní a střední Evropa: 66 % mužů, 34 % žen

Procento uživatelů těchto drog je:

- Opioidy: 85 % mužů, 15 % žen
- Kokain: 73 % mužů, 27 % žen
- Konopí: 70 % mužů, 30 % žen
- Nové psychoaktivní látky: 70 % mužů, 30 % žen
- Látky typu extáze: 62 % mužů, 38 % žen
- Amfetaminy: 55 % mužů, 45 % žen
- Nemedicínské užívání farmaceutických stimulantů: 55 % mužů, 45 % žen
- Nemedicínské užívání farmaceutických opioidů: 53 % mužů, 47 % žen
- Nemedicínské užívání sedativ a trankvilizérů: 51 % mužů, 49 % žen

V roce 2020 si injekčně aplikovalo drogy přibližně 11,2 milionu lidí na celém světě. To bohužel způsobilo zdravotní problémy, se kterými někteří z nich žijí:

- HIV: 1 z 8 osob (1,4 milionu).
- Hepatitida C: téměř 50 % (5,5 milionu).
- Obě nemoci: 1,1 milionu lidí

Mladí lidé užívají více drog než dospělá populace. V mnoha zemích mají mladí lidé vyšší míru konzumace než minulé generace.

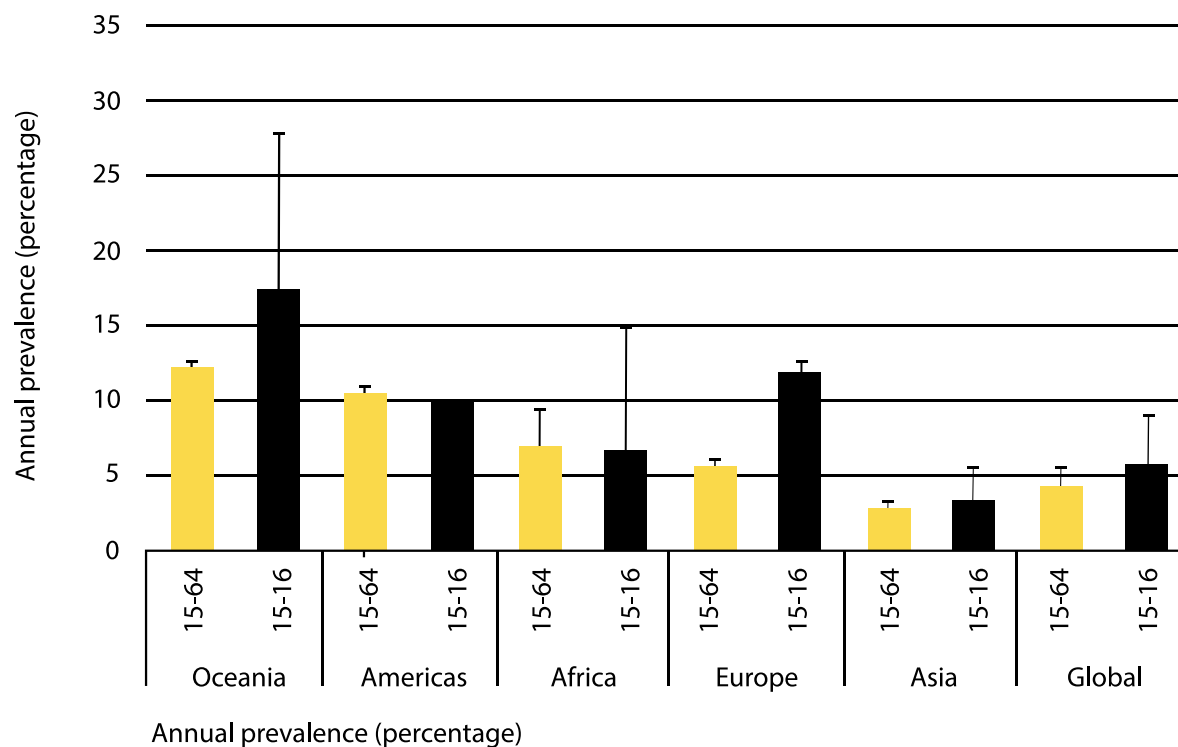
V roce 2021 se celosvětově v užívání drog rozšířila skupina mladých lidí ve věku 15-16 let:

- Roční prevalence užívání konopí činila 5,8 %, zatímco ve skupině 15-64letých to bylo 4,1 %.
- Jejich spotřeba konopí se pohybovala od méně než 3 % v Asii po více než 17 % v Oceánii.

- Ve většině regionů, například v Evropě, byl podíl mladištých, kteří konzumovali konopí, vyšší než u osob ve věku 15-64 let.
- Pouze v Africe a Americe bylo užívání konopí mezi dospívajícími podobné jako u zbytku populace; ačkoli v Americe byla spotřeba konopí mezi dospívajícími donedávna vyšší.



**GLOBÁLNÍ A REGIONÁLNÍ UŽÍVÁNÍ KONOPÍ MEZI LIDMI VE VĚKU
15–16 LET A V OBEČNÉ POPULACI VE VĚKU 15–64 LET
(2021 NEBO NEJNOVĚJŠÍ DOSTUPNÝ ROK, ZA KTERÝ JSOU K DISPOZICI DATA)**



Obrázek2 : Celosvětové a regionální užívání konopí mezi lidmi. Zdroj: MZV ČR: UNODC, "World Drug Report 2023", publikace OSN (2023), https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_Exsum_fin_DP.pdf.

Kromě toho je konzumace nových psychoaktivních látek mezi školáky častější než ve zbytku společnosti.

Na druhé straně v Africe a Latinské Americe byla většina osob léčených pro poruchy způsobené užíváním drog mladší 35 let.

V roce 2020 činil podíl zemí, které uvedly tuto drogu jako nejškodlivější:

Poruchy způsobené užíváním drog:

- Konopí: 40%
- Opioidy: 35%
- Stimulanty amfetaminového typu: 15%
- Sedativa a trankvilizéry: 6%
- Kokain: 4%

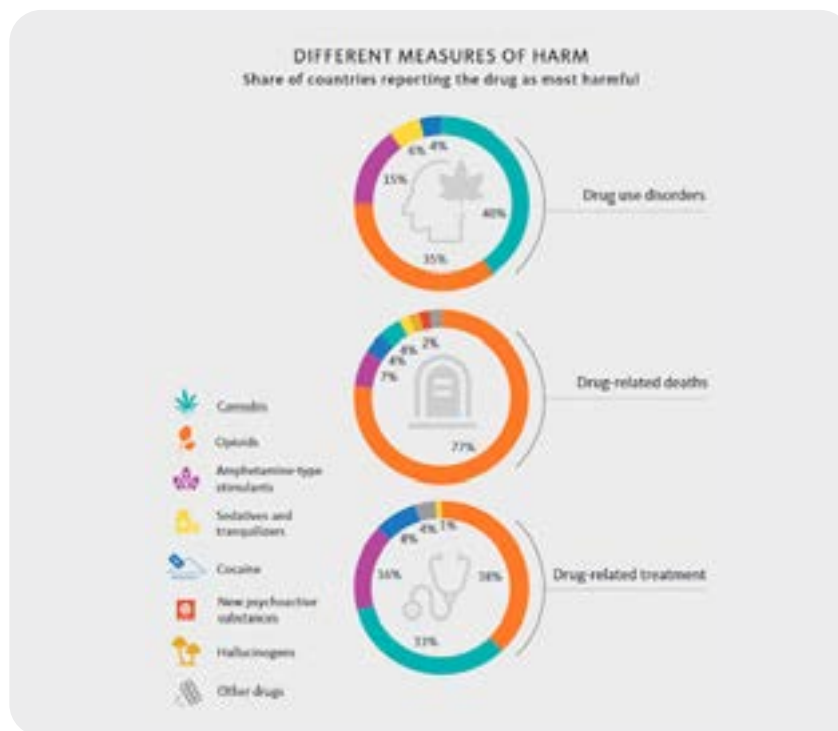
Úmrtí související s drogami

- Opioidy: 77%
- Stimulanty amfetaminového typu: 7%
- Kokain: 4%
- Konopí: 4%
- Sedativa a trankvilizéry; nové psychoaktivní látky; halucinogeny; ostatní drogy: 2%

Léčba související s drogami

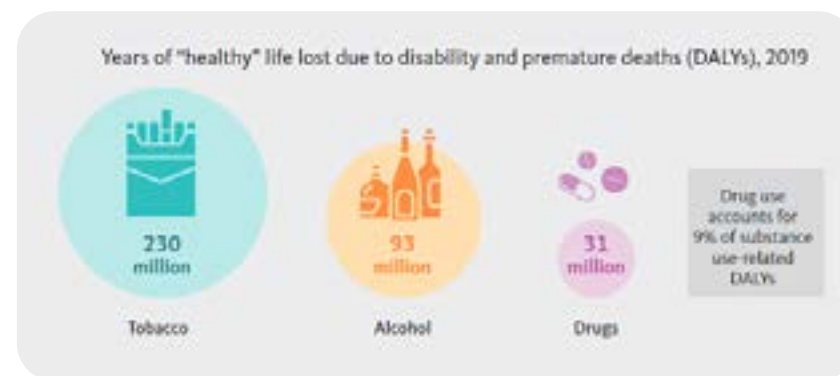
- Opioidy: 38%
- Konopí: 33%
- Stimulanty amfetaminového typu: 16%
- Kokain: 8%

- Ostatní látky: 4%
- Sedativa a trankvilizéry: 1%



Obrázek 3: Podíl zemí, které uvádějí drogu jako nejškodlivější. Zdroj: Eurostat, Eurostat, Eurostat, Eurostat, Eurostat, Eurostat, Eurostat, Eurostat, Eurostat, UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.

Závislosti mohou způsobit předčasná úmrtí a vážné zdravotní následky. Úřad OSN pro drogy a kriminalitu uvádí počet let "zdravého" života ztracených v roce 2019 v důsledku předčasných úmrtí nebo zdravotního postižení, přičemž odhaduje 230 milionů hodin u tabáku, 93 milionů u alkoholu a 31 milionů u drog.



Obrázek 4: Ztracené roky "zdravého" života. Zdroj: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.

Mezi hlavní výzvy, kterým regiony čelí, patří:

Kanada a Spojené státy:

- Vysoké předávkování opioidy.
- Zvýšení spotřeby metamfetaminu.
- Spotřeba kokainu.
- Lidé s HIV, kteří si aplikují drogy injekčně.

Latinská Amerika:

- Výroba metamfetaminu a opioidů.
- Výroba kokainu a obchodování s ním.
- Poruchy způsobené užíváním kokainu.

Evropa:

- Rozšiřující se trh s kokainem.

- Stále častější užívání ATS (stimulancií amfetaminového typu).

- Spotřeba opiátů.

Afrika:

- Nemedicínská konzumace tramadolu.
- Zvyšování obchodu s kokainem.
- Obchodování s heroinem se přelévá do místního užívání heroinu.
- Vysoká prevalence HIV mezi injekčními uživateli drog.
- Konzumace syntetických stimulantů.

Oceánie:

- Vysoká prevalence užívání stimulancií (metamfetamin a kokain).

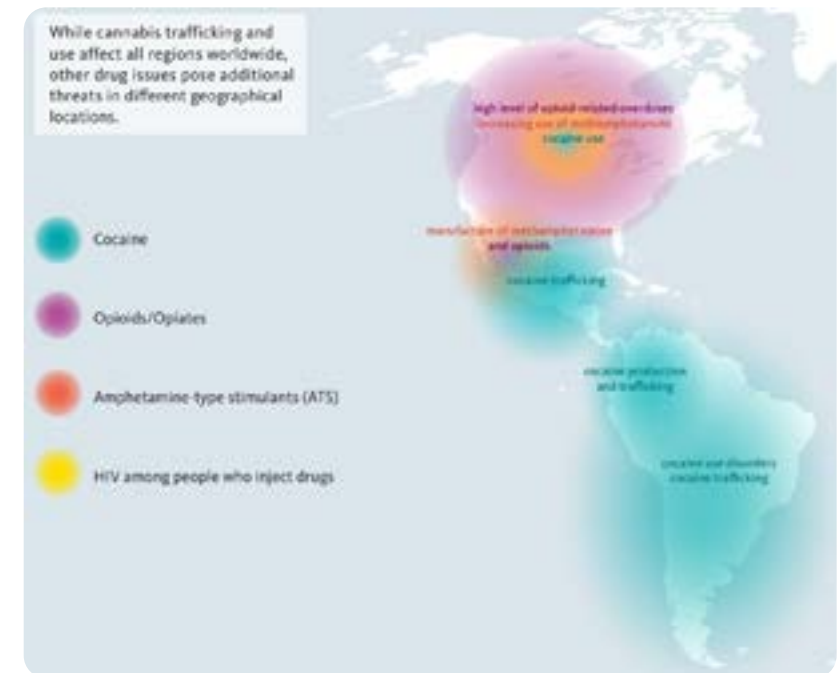
Asie:

- Výroba, obchodování a užívání opiátů.
- Rostoucí obchodování s metamfetaminem a jeho užívání.
- Vysoká prevalence HIV mezi injekčními uživateli drog.
- Obchodování s přípravkem Captagon a jeho použití.
- Vysoká prevalence užívání opioidů.
- Rozšíření trhu se stimulanty amfetaminového typu.
- Výroba metamfetaminu.
- Velký trh s metamfetaminem.

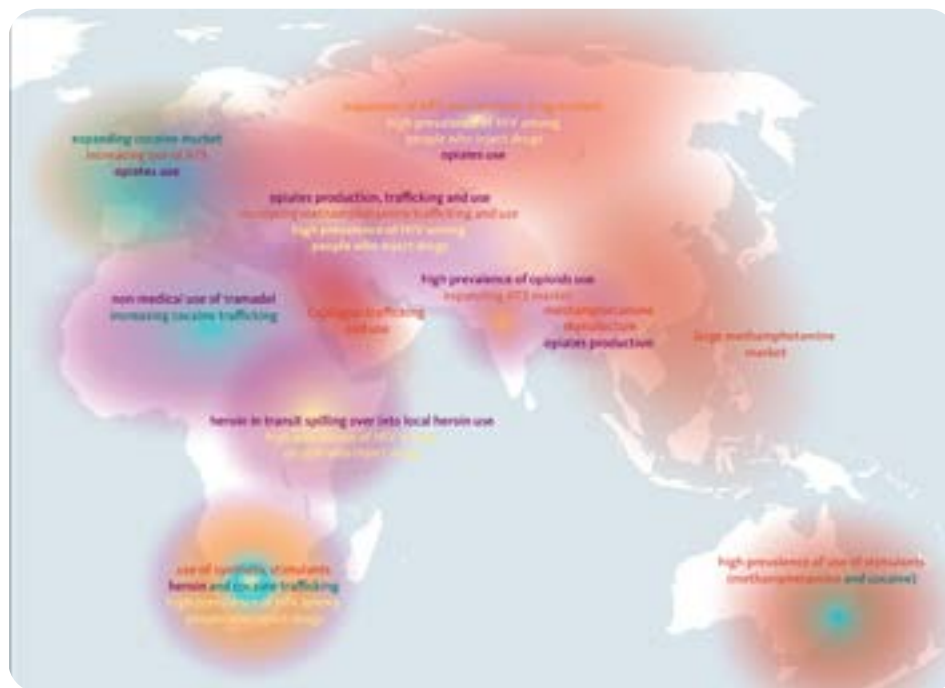
Rusko:

- Rozšiřování trhů s novými psychoaktivními látkami (NPS) a syntetickými drogami.

- Užívání opiátů.
- Vysoká prevalence HIV mezi injekčními uživateli drog.



Obrázek 5: Hlavní výzvy v regionech. Zdroj: MŠMT ČR: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf



Obrázek 6: Hlavní výzvy v regionech. Zdroj: MŠMT ČR: UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.

Podle posledních výpočtů došlo v posledních letech k 11% nárůstu produkce kokainu. Kromě toho v průběhu celého roku pokračoval růst obchodu s kokainem.

Pašeráci kokainu stále častěji využívají nové trasy a metody přepravy. Tradiční přístavy ve Španělsku a Portugalsku byly zastíněny přístavy v Severním moři, jako jsou Antverpy, Rotterdam či Hamburk, které se staly hlavními vstupními body pro kokain směřující do Evropy.

Ženy se podílejí na různých aspektech celosvětového obchodu s kokainem, včetně pěstování koky, přepravy malých množství, prodeje spotřebitelům a pašování do věznic.





JAK COVID ZMĚNIL SITUACI V OBLASTI ZÁVISLOSTÍ

Pandemie COVID-19 měla zásadní dopad na různé oblasti života, a problematika závislostí nebyla výjimkou. Omezení pohybu, lockdowny a zvýšený stres ovlivnily jak vzorce užívání drog, tak dostupnost léčebných služeb. Zatímco některé návykové látky zažily nárůst spotřeby, jiné se naopak během pandemie užívaly méně kvůli uzavření rekreačních zařízení. Stejně tak zdravotnický systém čelil novým výzvám, kdy rostoucí poptávka po léčbě závislostí nebyla vždy plně pokryta dostupnými službami.

Úřad OSN pro drogy a kriminalitu* (UNODC) poskytl přehled o dopadech pandemie.

Spotřeba. Došlo k celkovému nárůstu užívání konopí, který byl způsoben především zvýšenou frekvencí a množstvím užívání mezi stávajícími uživateli, a nikoli příchodem nových uživatelů.

Užívání drog mladistvými se snížilo, což se shodovalo s obdobím lockdownu.

Zvýšila se spotřeba sedativ, jako jsou benzodiazepiny, trankvilizéry a další psychiatrická léčiva pro nemedicínské účely.

Užívání drog v rekreačních zařízeních, zejména MDMA, se během výluk dočasně snížilo.

Léčebné služby. Pravidelných uživatelů se to týkalo méně, ale ti, kteří měli poruchy spojené s užíváním drog, se často potýkali s odvykáním a recidivou.

Léčbu vyhledávalo více osob, avšak služby nestačily uspokojit zvýšenou poptávku.

Protidrogová prevence, léčba a související služby čelily narušením, včetně uzavření, omezené kapacity a snížené osobní návštěvnosti.

Dodání. Byly zavedeny inovace, jako je telemedicína, které by mohly pokračovat i v období po pandemii, i když pro jejich účinné zavedení je zapotřebí dalšího výzkumu.

* UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022),
https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.

NEJBĚŽNĚJŠÍ DROGY V EVROPSKÝCH ZEMÍCH

Shrnutí, které v roce 2022 zveřejnil UNODC, poskytlo zajímavý scénář o nejčastěji konzumovaných drogách v Evropě:

Poptávka

Kokain je první stimulační drogou užívanou v Evropě a amfetamin druhou.

Nedávné údaje naznačují nárůst spotřeby metamfetaminu v regionu.

Evropa je důležitým spotřebitelským trhem pro extázi.

Zdá se, že užívání nových psychoaktivních substancí (NPS) ve východní Evropě roste, přestože v západní a střední Evropě je omezeno.

Střední a západní Evropa zůstává druhým největším trhem s kokainem na světě.

Ve střední a západní Evropě se obsah THC (delta-9-tetrahydrokanabinolu) v rostlinném konopí zvýšil o 50 % a v konopné pryskyřici téměř ztrojnásobil za posledních deset let. To způsobilo značné zdravotní problémy.

Opioidy jsou hlavní drogou, kvůli které se lidé léčí, těsně následované konopím.

V západní Evropě se zvýšilo pravidelné užívání konopných produktů. Proto došlo k nárůstu poruch způsobených užíváním konopí a souvisejících psychiatrických problémů. V roce 2019 bylo v Evropské unii 31 % osob nastupujících na specializovanou protidrogovou léčbu kvůli konzumaci této látky.

Ve východní Evropě si injekčně aplikuje drogy 1,3 % populace (1,7 milionu lidí), což je nejvyšší míra prevalence na světě. Více než 25 % těchto lidí žije s HIV, což je druhá nejvyšší míra na světě.

* UNODC, "World Drug Report 2022", publikace OSN (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.

Zásobování

Ve střední a západní Evropě je obchodování s konopím stále problémem. V případě pryskyřice a prezentace bylin se jedná o vnitroregionální obchodování a také o dovoz pryskyřice ze severní Afriky.

Střední a západní Evropa jsou hlavními centry výroby syntetických drog, zejména amfetaminu a extáze. V subregionu dochází k rozšiřování výroby metamfetaminu.

Hydra Market se stal největším "rusky mluvícím" trhem na dark webu na světě. Byl relevantní od svého vzniku (2019) až do svého zrušení (2022).

Trh s novými psychoaktivními látkami, zejména katinony, se ve východní Evropě rozšiřuje díky nabídce online.



Jak drogy ovlivňují planetu?

Výroba nelegálních drog má negativní dopad na naši planetu, i když to mnozí lidé ve svých komunitách nevidí. Světová zpráva o drogách 2022 přináší zajímavá klíčová zjištění:

Studie ukazují, že dodavatelské řetězce léčiv mají vysoký dopad uhlíkové stopy na vyrobenou jednotku. Například uhlíková stopa výroby 1 kg kokainu je větší než 1 kg kakaových bobů.

Uhlíková stopa konopí pěstovaného v uzavřených prostorách je vyšší než u konopí pěstovaného venku, a to především kvůli spotřebě energie.

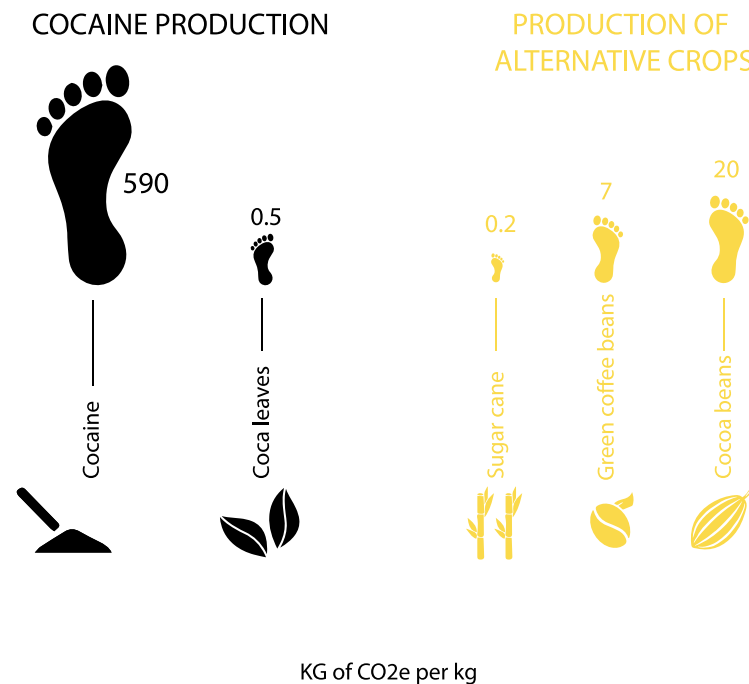
Pěstování nelegálních drogových plodin často probíhá v citlivých ekosystémech, jako jsou národní parky a lesní rezervace, což vede k odlesňování.

Při výrobě syntetických léčiv vzniká značné množství odpadu, někdy 5 až 30násobek objemu konečného produktu. Tento odpad se zvyšuje používáním prekurzorů a pre-prekurzorů. Likvidace tohoto odpadu může vážně ovlivnit kvalitu půdy, vody

a ovzduší a nepřímo ovlivnit organismy, zvířata a potravinový řetězec.

Čištění zabaveného odpadu ze syntetických drog, skladů nebo výrobních laboratoří je nákladné a představuje riziko pro veřejnou bezpečnost. Některé alternativní projekty zahrnují opatření na ochranu životního prostředí, jako je zalesňování a agrolesnictví, a jako první využívají nástroje, jako jsou uhlíkové kredity a systémy plateb za environmentální služby.

UHLÍKOVÁ STOPA VÝROBY KOKAINU VE SROVNÁNÍ S UHLÍKOVOU STOPOU VÝROBY VYBRANÝCH ALTERNATIVNÍCH PLODIN



Obrázek 7: Srovnání uhlíkové stopy produkce kokainu s jinými plodinami. Zdroj: UNODC, "World Drug Report 2022", (publikace OSN, 2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf.

KVÍZ

1. Která droga je na planetě nejčastěji konzumovaná?

- a. Konopí.
- b. Opioidy.
- c. Kokain.
- d. Amfetamin.

Správná odpověď: a

2. Jak se jmenuje nemoc, kterou trpí téměř 50 % injekčních uživatelů drog?

- a. Covid-19.
- b. HIV.
- c. Hepatitida C.
- d. Diabetes.

Správná odpověď: c

3. Konzumace nových psychoaktivních substancí je častější u?

- a. Dospělé celebrity.
- b. Sportovní komunity.
- c. Dospělí.
- d. Školáci.

Správná odpověď: d

4. Která droga byla podle podílu zemí hlášených v roce 2020 nejškodlivější v souvislosti s úmrtím?

- a. Opioidy.
- b. Konopí.
- c. Kokain.
- d. Stimulanty amfetaminového typu.

Správná odpověď: a



5. Která droga byla podle podílu zemí hlášených v roce 2020 nejškodlivější drogou, která vyvoláva poruchy způsobené užíváním drog?

- a. LSD.
- b. Konopí.
- c. Koření.
- d. Stimulanty amfetaminového typu.

Správná odpověď: b

6. Která stimulační droga byla podle Světové zprávy o drogách vydané v roce 2022 nejčastěji konzumovanou drogou v Evropě?

- a. LSD.
- b. Konopí.
- c. Kokain.
- d. Stimulanty amfetaminového typu.

Správná odpověď: c

Odpovězte, zda jsou následující tvrzení pravda nebo nepravda:

7. Ženy jsou v programech protidrogové léčby zastoupeny nedostatečně.

- a. Pravda.
- b. Nepravda.

Správná odpověď: a

8. Mládež užívá více drog než dospělá populace

- a. Pravda.
- b. Nepravda.

Správná odpověď: b



9. Během pandemie COVID-19 došlo k nárůstu celkového užívání konopí, který byl způsoben především zvýšenou frekvencí a množstvím užívání mezi stávajícími uživateli spíše než příchodem nových uživatelů.

a. Pravda.

b. Nepravda.

Správná odpověď: a

10. Pěstování nelegálních drogových plodin často probíhá v citlivých ekosystémech, jako jsou národní parky a lesní rezervace, což vede k odlesňování.

a. Pravda.

b. Nepravda.

Správná odpověď: a





ZÁVISLOSTI

TYPY ZÁVISLOSTÍ

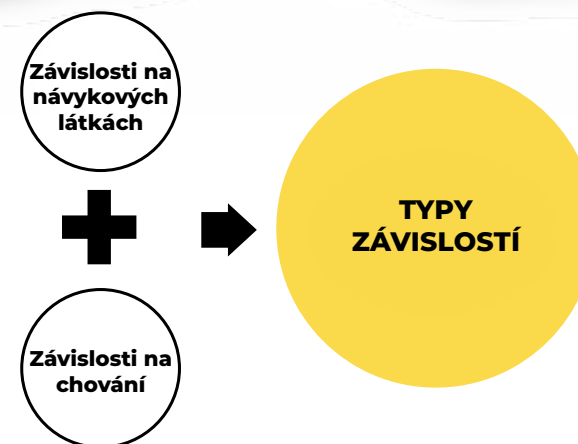
Kdykoli pomyslíme na závislost, obvykle se nám vybaví tabák, alkohol a drogy. V minulosti a stále i v současnosti jsou tyto látky středem debat, protože způsobují celou řadu negativních dopadů, zejména na zdraví, vztahy a ekonomiku.

Závislost však není pouze o těchto látkách – jedná se o komplexní stav, který může zahrnovat i chování, jako je nadměrné používání digitálních technologií, hazardní hry nebo přejídání. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje závislost jako chronické, recidivující onemocnění mozku, které se projevuje silnou touhou po určité látce nebo činnosti, ztrátou kontroly nad jejím užíváním a pokračováním v užívání i přes negativní důsledky.

Závislost ovlivňuje nejen jednotlivce, ale i jeho okolí, a proto je důležité nejen porozumět jejím příčinám, ale také hledat cesty k prevenci a léčbě.

Z této složité sítě je zřejmé, jak důležité je porozumět jejich různým typům.

Závislosti se obvykle dělí do dvou velkých kategorií:



Obrázek7 : Typy závislostí, vlastní tvorba, vlastní zdroj

- závislosti na chování,
- závislosti na návykových látkách.

Ústředním tématem závislostí na návykových látkách je zneužívání nebo závislost na chemických látkách, např. nikotinu, pervitinu atd.

Na druhou stranu jsou ústředním bodem závislostí na chování obsedantní činnosti nebo aktivity, které poskytují pocit pohodlí nebo potěšení, ale nakonec mají škodlivé účinky.

V následujících podkapitolách získáte hlubší znalosti o obou typech.

Trendy v oblasti závislostí a normalizace drog v médiích používaných mladými lidmi

Dynamika a složitost trendů v oblasti závislostí je často ovlivněna celou řadou proměnných, včetně věku, sociální dynamiky, kulturních vlivů a norem v komunitě. Je pravda, že to, co je trendovou závislostí v jedné věkové skupině nebo společnosti, se může značně lišit od jiné.

Například dospívající a mladí lidé mohou být kvůli své příjmové nebo ekonomické závislosti zranitelnější vůči "dostupnějším" drogám. Na druhé straně v případě starších osob mohou být kvůli osamělosti nebo chronické bolesti zranitelnější, pokud se stanou závislými na lécích na předpis.

Kromě toho se v médiích, která používají mladé generace, stále častěji objevují sdělení propagující závislosti a užívání drog.

Televizní seriály a filmy: Ve většině televizních seriálů a filmů z poslední doby se objevuje více scén, v nichž lidé konzumují

různé látky. V mnoha případech jsou tyto scény zobrazovány jako zábava nebo normální činnost. Některé postavy, které konzumují drogy a obchodují s nimi, jsou navíc zobrazovány jako společensky úspěšné, cool apod. V dnešní době mají mladí lidé dobré představy o postavách drogových dealerů.

Hudba: V textech písní se často zmiňuje užívání drog. Také ve videoklipech se objevují scény konzumace drog, které ji někdy propagují nebo normalizují. Například píseň "Pepas" * od skupiny Farruko, která se stala velmi populární po celém světě a normalizuje konzumaci různých látek:



* "Farruko - Pepas (Official Video)," Farruko, nahráno 7. srpna 2021, video na YouTube, 4:53,
<https://www.youtube.com/watch?v=y8trd3gjIt0>



*"Pepa y agua pa' la seca
To' el mundo en pastilla' en la discoteca...
Sube las mano' y las botella' pa' arriba'...
Tráeme la hookah y el alcohol"*

Překlad:

*Pepa a voda na sucho
Všichni na prášky v klubu...
Zvedněte ruce a láhve...
Přineste vodní dýmku a alkohol*

V písni se žádá o "Pepu", který odkazuje na druh drogové pilulky. Voda bude použita k řešení dehydratace, jako jednoho z účinků způsobených touto drogou.

Sociální média: Na sociálních sítích je více fór a příspěvků, které sdílejí rady v oblasti spotřeby. Navíc se objevuje více memů, které dělají závislost vtipnou, což snižuje povědomí o jejích rizicích.

Tato neustálá sdělení mají významný vliv na vnímání závislostí mladými lidmi i na jejich chování. To vede k normalizaci drog v naší společnosti, díky čemuž si naše komunity méně uvědomují negativní důsledky.

Proto sledujeme v poslední době trend, kdy například některé filmy a seriály zobrazují užívání návykových látek jako běžnou součást života, zatímco jiná média, jako Netflix nebo Disney+, aktivně omezují scény s kouřením v pořadech pro mládež. Podobně dochází i k úpravám starších děl – například vystříháváním scén s kouřením či diskuzemi o odstranění ikonických prvků, jako je dýmka Sherlocka Holmese, aby tyto vzory nepůsobily jako nevhodný příklad.

Vzhledem k historickým okolnostem nebo okolnímu prostředí mohou být některé drogy v některých společnostech rozšířenější než v jiných a stát se společensky nebo normativně přijatelnými. Chcete-li získat hlubší pohled a znalosti o této problematice, podívejte se do podkapitoly "Důvody, které vyvolávají závislost".



AKTIVITA: DISKUZE O TYPECH ZÁVISLOSTÍ

Doba trvání: 30–45 minut

Cíl: Pomoci žákům uvědomit si, jaké různé typy závislostí existují, jak je rozlišujeme a jaké mohou mít dopady na jednotlivce i společnost. Tato aktivita připraví půdu pro následující úkol klasifikace závislostí.

Krok 1: Zahájení diskuze

Učitel zahájí debatu otázkou:

"Jaké typy závislostí znáte? Co vás napadne, když slyšíte slovo závislost?"

Nechte žáky odpovídat spontánně a zapisujte jejich odpovědi na tabuli nebo flipchart. Cílem je zjistit, jaké povědomí o závislostech již mají.

Krok 2: Vysvětlení pojmu závislost

Po brainstormingu učitel vysvětlí, že závislosti lze rozdělit do dvou hlavních kategorií:

- Látkové závislosti – vznikají na základě užívání psychoaktivních látek (např. alkohol, drogy, léky, nikotin).
- Nelátkové závislosti – zahrnují problematické chování, které se stává nutkavým (např. gambling, nadměrné hraní her, závislost na internetu nebo práci).

Doplňující otázky k zamyšlení:

- Co mají společného všechny závislosti?
- Jaké znáte způsoby, jak se závislosti rozvíjejí?
- Myslíte si, že některé závislosti jsou vnímány jako „přijatelnější“ než jiné?

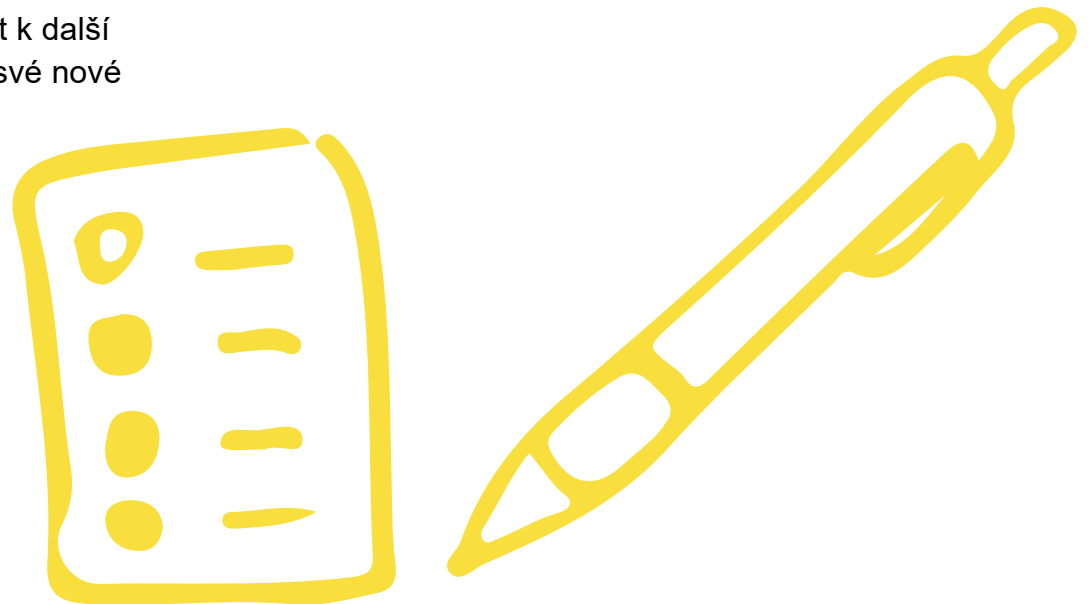
Krok 3: Hádej význam

Učitel představí několik méně známých pojmů (např. nomofobie, mytománie, syntetické kanabinoidy) a nechá žáky hádat, co znamenají. Pokud si nejsou jisti, mohou se pokusit domyslet význam na základě složení slov.

Např.:

- Nomofobie = strach z absence mobilního telefonu
- Mytománie = chorobné lhaní
- Syntetické kanabinoidy = uměle vytvořené látky napodobující účinky THC

Po vysvětlení neznámých pojmů je možné přejít k další aktivitě – analýza trendů závislostí, kde si žáci své nové znalosti ověří v praxi.





AKTIVITA: ANALÝZA TRENDŮ ZÁVISLOSTÍ

Doba trvání: 2 hodiny

Cílem této aktivity je pomoci žákům klasifikovat různé typy závislostí a analyzovat jejich trendy v rámci jejich komunit.

Krok 1: Vytvořte jednu kartu pro každou z následujících závislostí:

Inhalační látky
Nomofobie
Heroin
Depresiva centrálního nervového systému (CNS)
Nadměrné cvičení
Alkohol
Sex
Benzodiazepiny
Psilocybin (magické houby)
Kleptomanie
Barbituráty
Internet
Pornografie
Fentanyl
Hry

Hazardní hry
Mytománie
Podstupování rizika
Syntetické kanabinoidy
Ketamin
LSD (diethylamid kyseliny lysergové)
Tabák (nikotin)
PCP (Fencyklidin)
Syntetické katinony
Metamfetamin
MDMA (extáze)
Práce
Kokain
Morfin
Konopí (marihuana)

Předchozí aktivitou by mohla být diskuze jaké typy závislostí vlastně znají a vysvětlit si je a až poté je klasifikovat. Nebo se počítá s tím, že některá slova neznají a budou hádat jejich význam?



Krok 2: Zkopírujte si následující tabulku v takové velikosti, aby se do ní vešly všechny závislosti:

Substance addictions – závislosti na návykových látkách (nebo také látková závislost)	Behavioral addictions – závislosti na chování (nebo také nelátková závislost)

Tabulka 1: Prázdná tabulka pro aktivitu "Analýza trendů závislostí", vlastní tvorba, vlastní zdroj.

Krok 3: Položte kartičky s různými typy závislostí na zem vzhůru nohama.

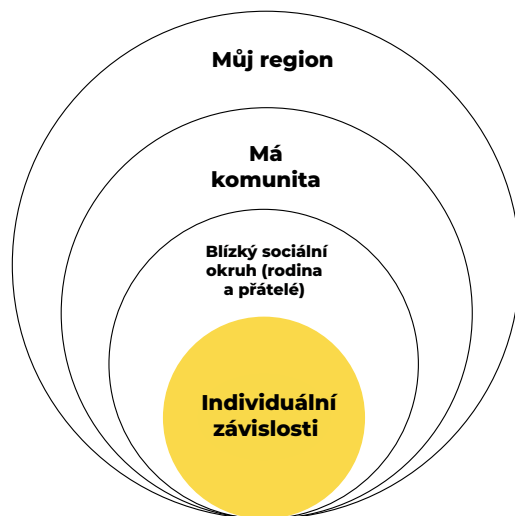
Krok 4: Požádejte každého z žáků, aby si vybral jednu kartu a přečetl ji nahlas. Každou z karet by měli zařadit tak, že ji nalepí na odpovídající místo v tabulce. Vyzvěte je, aby při určování vhodné klasifikace spolupracovali se svými vrstevníky. Konečné rozdělení by mělo vypadat takto:

Substance addictions – závislosti na návykových látkách (nebo také látková závislost)	Behavioral addictions – závislosti na chování (nebo také nelátková závislost)
Alkohol Tabák (nikotin) Depresiva centrálního nervového systému (CNS) Barbituráty Benzodiazepiny Inhalanty Kokain Heroin LSD (Lysergsäurediethylamid) Metamfetamin MDMA (Extáze) PCP (Fencyklidin) Konopí (marihuana) Psilocybin (magické houby) Ketamin Syntetické kanabinoidy Syntetické katinony Fentanyl Morfin	Hazardní hry Počítačové hry Internet Sex Práce Mytománie (chorobné lhaní) Pornografie Kleptomanie Nadměrné cvičení Nomofobie (strach z absence mobilu) Riskantní chování

Tabulka 2: Tabulka s odpověďmi k aktivitě "Analýza trendů závislostí", vlastní tvorba, vlastní zdroj.



Krok 5: Po roztřídění všech kartiček vytvořte skupiny a požádejte je, aby společně diskutovali o tom, které závislosti jsou v jejich vlastním okolí, ve společnosti, v komunitě a v regionu více trendy. Měly by vyplnit níže uvedený diagram:



Obrázek 8: Diagram pro analýzu trendů závislostí, vlastní tvorba, vlastní zdroj.



Krok 6: Požádejte každou skupinu, aby představila zjištěné trendy v oblasti závislostí.

Jakou roli hrají společenské postoje a vnímání při utváření trendů v oblasti závislostí?

Krok 7: Společně se zamyslete nad následujícími otázkami:

Jakých vzorců nebo trendů jste si všimli u klasifikovaných typů závislostí?

Jaké závislosti jsou nejčastější mezi všemi kruhy?

Myslíte si, že se tyto trendy mění i u jiných věkových skupin? Pokud ano, jak?

Jaké faktory podle vás přispívají k tomu, že některé typy závislostí převažují nad jinými?





AKTIVITA: DISKUZE O TYPECH ZÁVISLOSTÍ

Doba trvání : 1 hodina

Cílem této aktivity je pomoci žákům klasifikovat různé typy závislostí a analyzovat jejich trendy v rámci jejich komunit.

Krok 1: Rozdělte následující závislosti na látkové a nelátkové (chování):

Cvičení
Alkohol
Sex
Benzodiazepiny
Psilocybin (magické houby)
Kleptomanie
Barbituráty
Internet
Pornografie
Fentanyl
Hry
Hazardní hry
Mytománie
Podstupování rizika
Syntetické kanabinoidy

Nadměrné cvičení
Ketamin
LSD (diethylamid kyseliny lysergové)
Tabák (nikotin)
PCP (Fencyklidin)
Syntetické katinony
Metamfetamin
MDMA (extáze)
Práce
Kokain
Morfin
Konopí (marihuana)

Odpověď:

Závislosti na návykových látkách: Alkohol, tabák (nikotin), látky tlumící centrální nervový systém (CNS), barbituráty, benzodiazepiny, inhalační látky, kokain, heroin, LSD (diethylamid kyseliny lysergové), metamfetamin, MDMA (extáze), PCP (Fencyklidin), Marihuana, Psilocybin (magické houby), ketamin, syntetické kanabinoidy, syntetické katinony, fentanyl, morfin.

Behaviorální závislosti: mýtománie, pornografie, kleptománie, cvičení, nomofobie, riskování.

Myslíte si, že se tyto trendy mění i u jiných věkových skupin? Pokud ano, jak?

Krok 2: Vytvořte skupiny a požádejte je, aby společně diskutovali o tom, které z výše uvedených závislostí jsou v jejich vlastním okolí, ve společnosti, v komunitě a v regionu více trendy.

Krok 3: Požádejte každou skupinu, aby představila zjištěné trendy v oblasti závislostí.

Krok 4: Společně se zamyslete nad následujícími otázkami:

Jaké závislosti jsou nejčastější?

Jaké faktory podle vás přispívají k převaze některých typů závislostí nad jinými?

Jakou roli hrají společenské postoje a vnímání při utváření trendů v oblasti závislostí?

Jakých vzorců nebo trendů jste si všimli u klasifikovaných typů závislostí?



TYPY LÁTEK A JEJICH ÚČINKY

Mezinárodní asociace policejních ředitelů (IACP) je největším a nejvlivnějším profesním sdružením policejních ředitelů na světě. IACP má více než 33 000 členů ve 170 zemích. Prostřednictvím svého vzdělávacího programu Drug Recognition Expert rozdělili drogy do 7 hlavních kategorií* podle jejich účinků nebo symptomatologie:

Hlavní kategorie	Depresiva centrálního nervového systému (CNS)	Stimulanty centrálního nervového systému	Halucinogeny	Disociativní anestetika	Narkotická analgetika	Inhalanty	Konopí / Marihuana
Hlavní účinky	Snižují rychlost fungování těla a mozku	Silně stimulují tělo, zvyšují krevní tlak a srdeční frekvenci	Způsobují falešné vnímání reality	Snižují bolest tím, že odpojují mozek od vnímání bolesti	Ulevují od bolesti, mění náladu člověka	Látky vdechované do těla ovlivňující mysl	Různé účinky: relaxace, euforie, zvýšené vnímání smyslů, falešné vnímání času, smích, zvýšená chuť k jídlu, strach, panika, úzkost atd.
Příklady	Alkohol, léky proti úzkosti, antidepresiva atd.	Kokain, metamfetamin, amfetaminy atd.	LSD, extáze, peyotl atd.	Ketamin, fencyklidin (PCP), dextrometorfan atd.	Opium, heroin, darvon, morfin, methadon atd.	Barvy, ředidla, benzín, laky na vlasy atd.	Syntetika (Dronabinol), kanabinoidy.

Obrázek 9: Vlastní tvorba. Zdroj: "7 Drug Categories", International Association of Chiefs of Police IACP, accessed December 2023, <https://www.theiacp.org/7-drug-categories#:~:text=DREs%20classify%20drugs%20in%20one,analgesics%2C%20inhalants%2C%20and%20cannabis.>

* Drug Categories", International Association of Chiefs of Police IACP, accessed December 2023, <https://www.theiacp.org/7-drug-categories#:~:text=DREs%20classify%20drugs%20in%20one,analgesics%2C%20inhalants%2C%20and%20cannabis.>

Níže jsou uvedeny nejběžnější látky. Abychom předešli dezinformacím, byly primárními zdroji o těchto látkách Národní institut pro zneužívání drog a Úřad pro kontrolu obchodu s drogami Spojených států amerických, a to vzhledem k jejich vysoké spolehlivosti, pověsti a přesnosti.

Depresiva centrálního nervového systému (CNS)

Běžně se také nazývají "benzo". Jsou to látky, které zpomalují mozkovou činnost. Mezi běžné formy látek tlumících centrální nervový systém patří tablety, tobolky a tekuté přípravky, které se většinou polykají, méně často se podávají injekčně. Mohou vyvolat sedativní, svalové uvolnění, snížit úzkost a mohou mít i další účinky. Lékaři je často předepisují k léčbě problémů se spánkem, svalových spasmů, panických poruch, úzkostných poruch, atd.

Krátkodobě mohou látky tlumící centrální nervový systém způsobit únavu, ospalost, nezřetelnou řeč, nízkou koncentraci, snížení krevního tlaku, zmatenost, závratě, koordinační potíže, problémy s pamětí a snížení dechové frekvence. Obvykle se podávají ke krátkodobému užívání a s opatrností. Špatné užívání a konzumace bez lékařského předpisu může vést k závislosti. Navíc, když už nejsou potřeba, je nutné, aby lékař dohlížel na postupné snižování jejich dávky, aby se předešlo nežádoucím účinkům a abstinenčním příznakům, například při vysazení barbiturátů může dojít k abstinenčnímu syndromu, který by mohl vést k záchvatům.

Pozor! Tyto látky by se neměly užívat současně s alkoholem, jinými léky tlumící CNS a opioidy. Může dojít ke zpomalení dýchání a srdeční činnosti, což může vést ke smrti. *

* "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Látky tlumící centrální nervový systém, jako jsou barbituráty, benzodiazepiny a léky na spaní, mohou mít závažné účinky a riziko závislosti. Zde jsou některé z těchto látek s obchodními názvy:

- **Barbituráty:** pentobarbital (Nembutal), butalbital (Fioricet), butabarbital (Butisol), atd.
- **Benzodiazepiny:** chlorodiazepoxid (Librium), alprazolam (Xanax), lorazepam (Ativan), diazepam (Valium), triazolam (Halcion), klonazepam (Rivotril, Klonopin), demoxepam (Lexotan), etizolam (Etizola), midazolam (Dormicum, Versed), nordiazepam (Nordazepam), atd.
- **Léky na spaní:** eszopiklon (Lunesta), zolpidem (Ambien, Stilnox), zaleplon (Sonata).

Často se stává, že lékaři předepisují benzodiazepiny jako léky proti úzkosti nebo na spaní, aniž by pacientům dostatečně vysvětlili jejich potenciální rizika, včetně možnosti vzniku závislosti. Někteří lidé si tak mohou myslet, že užívají antidepresiva, i když ve skutečnosti berou benzodiazepiny, což může vést k jejich dlouhodobému užívání a následné závislosti.

Kokain

Rostlina koka pochází z Jižní Ameriky a naši předkové ji používali již před mnoha lety. Její listy se zpracovávají na kokain, silnou stimulační drogu. Lidé kokain označují také jako koks, fouk, sníh, prášek, bílý, kámen, sodovka, crack, bonbón do nosu, céčko, Charlie, yayo, prach, zub, vločka, čára, atd.

Kokain způsobuje, že se na rozhraní mezi buňkami NAc a buňkami VTA hromadí dopamin, který zvyšuje potěšení, jež v budoucnu senzibilizuje mozek na expozici drogám*.

Lidé ho mohou konzumovat rozpouštěním a nitrožilní aplikací, mohou ho mít ve formě bílého prášku, který se obvykle šňupe nosem, nebo se přemění na krystalickou formu zvanou crack, která se kouří.

Kokain způsobuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a krevního tlaku. Rovněž způsobuje rozšíření zornic a zúžení cév. Může také vyvolat příznaky včetně bolestí hlavy, nevolnosti a bolesti žaludku.

* Eric J. Nestler, "The Neurobiology of Cocaine Addiction" Science & Practice Perspectives 3, no. 1 (December 2005): 4-10. doi:10.1151/spp05314.



Z psychologického hlediska tato látka vyvolává silné euforické emoce, zvýšení energie a bdělosti. Tyto účinky jsou někdy doprovázeny nespavostí a neklidem. U některých osob může mít opačný účinek, například paranoii, záchvaty paniky, úzkost a dokonce agresivní chování. Může také způsobit psychózu, která je charakterizována odtržením od reality. Kokain má významné riziko pro kardiovaskulární zdraví uživatelů, způsobuje nepravidelný srdeční tep, infarkty a mrtvice. U některých lidí způsobil záchvaty nebo dokonce kóma.

Dlouhodobé šňupání kokainu může způsobit ztrátu čichu, poškození nosu, krvácení z nosu a problémy s polykáním. Osoby, které jej kouří, mohou mít vážné problémy s plícemi.

Pozor! Pokud se kokain kombinuje s alkoholem, může mít vysoké riziko srdeční toxicity.

Heroin

Jedná se o látku získanou zpracováním morfinu, který se získává ze semenných lusků různých druhů máku. Tato droga se obvykle vyskytuje jako bílý nebo nahnědlý prášek,

ale může být také uváděna jako "černý dehtový heroin", což je lepkavá černá hmota. Heroin může být známý také jako smack, horse, junk, H, dope, skag, brown, china white, chiva, dragon, boy, big h, diesel, skunk atd. Často se konzumuje injekčně, kouřením a šňupáním.

Heroin aktivuje mu-opioidní receptory v mozgovém centru odměny, čímž stimuluje uvolňování dopaminu a způsobuje posílení chování při užívání drog. Proto je heroin návykový.

Přestože tato droga může způsobit "nával" potěšení, způsobuje vážné poškození lidského těla. Začíná to teplými návaly na kůži, pocitem těžkosti v rukou a nohou a suchem v ústech. Způsobuje také zvracení, nevolnost a podráždění kůže. K závažnějším příznakům na lidech patří zhroucení žil, abscesy a infekce srdečních chlopní. Dlouhodobá závislost na heroinu zvyšuje riziko dalších zdravotních problémů, jako je zácpa, bolesti žaludku, poškození jater nebo ledvin a zápal plic**.

Pozor! Tato droga by se neměla konzumovat s alkoholem, protože může zpomalit dýchání a srdeční činnost, což může vést ke kómatu nebo smrti.

** "Heroin Research Report," National Institute on Drug Abuse, last modified August 3, 2021, <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/heroin/overview>

LSD (diethylamid kyseliny lysergové)***

Jedná se o silnou psychedelickou látku vyrobenou z kyseliny lysergové, chemické látky, která se přirozeně vyskytuje v námelu, houbě, která často napadá plodiny, jako je žito. Je dobře známá tím, že způsobuje drastické změny vědomí a vnímání reality. Lidé ji také označují jako acid, Lucy, tabs, trips, doses, blotter, yellow, sunshine, boomers, zen, heavenly blue, mind candy, Alice, spirit, golden dragon, atd.

LSD se může vyskytovat v několika podobách, například v tabletách, kapslích a průhledných tekutinách. Kromě toho může být distribuován jako "mikrotečky", což jsou nasycené kostky cukru. Také může být rozetřeno do malých savých papírových čtverečků, tzv. bloterů, které mají propracované zdobení.

Tuto látku lze spolknout. Při konzumaci papírových čtverečků

si je lidé obvykle přikládají na jazyk nebo pod jazyk, kde se látka vstřebává přes sliznici úst.

Ve všech svých formách působí tato látka jako nositel silných psychedelických účinků. Mezi krátkodobé účinky LSD patří dramatické změny nálad, zkreslení reality (zkreslené vnímání předmětů, času, pohybů, obrazu konzumenta, zvuku atd.). Dalším účinkem je také neschopnost správně se rozhodovat a vyhodnocovat rizika, kdy se uživatelé mohou ocitnout v reálném nebezpečí. Mezi fyziologické reakce patří zvýšená tělesná teplota, srdeční tep, krevní tlak, závratě, rozšířené zornice a třesavka.

Tím však účinky LSD nekončí. Při opakovaném užívání může způsobit děsivé vzpomínky známé jako porucha přetrvávajícího vnímání halucinogenů (HPPD); ještě dlouho poté, co droga opustí tělo, se tyto epizody vyznačují přetrvávajícími zrakovými abnormalitami. Při dlouhodobém užívání tato droga také vyvolává poruchy myšlení, paranoiu a nepředvídatelné výkyvy nálad.

* "LSD-2022 Drug Fact Sheet," Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (October, 2022).

** "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>



Metamfetamin***

Mnozí lidé tuto látku nazývají také hovorově jako meth, crystal, ice, glass, crank, tina, chalk, shards, go, yaba, Christina, tweak, rocket fuel atd.

Tuto látku lze nalézt v bílém prášku nebo tabletách. Krystalický metamfetamin navíc vypadá jako skleněné střeby nebo lesklé modrobílé "kameny" různých velikostí, což může vypadat lákavě, zejména pro mladé lidi.

Lidé ji konzumují různými způsoby:****

- Kouření nebo injekce: Vstoupí do krevního řečiště a mozku velmi rychle a vyvolá okamžitý silný "nával". Trvá jen několik minut.
- Šňupání: Šňupání: způsobuje méně intenzivní "nával" během 3 až 5 minut po požití.
- Perorální požití: V průběhu 15 až 20 minut po požití vyvolává méně intenzivní "nával".



*** "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

**** "Methamphetamine Research Report," National Institute on Drug Abuse, last modified October, 2019, <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/methamphetamine-overview>

Obrovské účinky tohoto silného stimulantu na tělo a mysl se odrážejí v různých nebezpečích a následcích spojených ve způsobem užívání. Metamfetamin potlačuje hlad a spouští řadu fyziologických reakcí, kromě toho způsobuje krátkodobý nárůst bdělosti a fyzické aktivity. Vedle nepříjemného, nepravidelného tepu mohou mít lidé, kteří jej konzumují, také zvýšený krevní tlak, tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a dýchání.

Dlouhodobé špatné užívání této drogy je spojeno s dlouhým seznamem negativních vedlejších účinků, jako jsou výkyvy nálad, úzkost, zmatenost a nespavost. Jeho neurotoxicita způsobuje bludy, halucinace, agresivní chování a paranoii, což vytváří negativní dopad na duševní zdraví konzumentů. Kromě toho má jeho časté zneužívání za následek vážné fyzické zhoršení, včetně úbytku hmotnosti, těžké kazivosti zubů a kožních ran z neustálého škrábání.

Pozor! Tlumivé účinky alkoholu se po přidání metamfetaminu maskují. Tím se zvyšuje nebezpečí předávkování alkoholem a dalšího ohrožení kardiovaskulárního zdraví.

MDMA (extáze)

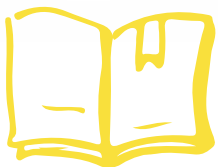
Tato látka, vědecky označovaná jako MDMA (3,4-methylenedioxyamfetamin), je známá především jako extáze. Některé z jejích alternativních názvů však jsou: Molly, E, X, XTC, Adam, fazole, droga lásky, droga objetí, rohlíky, scooby snacks, disco sušenky, e-bomba, pilulka štěstí, jasnost, Eva, mír, atd.

Tato rekreační droga se dodává v různých formách, od barevných tablet s potiskem loga, přes gelové kapsle (Molly), prášek, krystalky až po tekuté verze **** které lákají na vidinu chvilkové euforie. Tato látka se často konzumuje šňupáním, drcením nebo polykáním.



Obrázek11 : Tablety extáze. Zdroj: "Ecstasy Or MDMA (also Known As Molly)", DEA United States Drug Enforcement Administration, přístup: prosinec 2023, <https://www.dea.gov/factsheets/ecstasy-or-mdma-also-known-molly>.

**** "Ecstasy Or MDMA (also Known As Molly)," DEA United States Drug Enforcement Administration, accessed on December, 2023, <https://www.dea.gov/factsheets/ecstasy-or-mdma-also-known-molly>



MDMA je úzce spojována s taneční kulturou, zejména s rave scénou a elektronickou hudbou. Užívání této látky je populární na tanečních párty, festivalech a v klubech, kde její stimulační a empatické účinky zesilují prožitek hudby a sociální interakce. Nicméně její užívání s sebou nese zdravotní rizika, včetně dehydratace, přehřátí a neurotoxicity.

Při konzumaci této látky dochází k řadě fyziologických a psychologických reakcí, včetně menší zábrany, zvýšeného pocitu pohody, až euforie, empatie atd. Někteří konzumenti mají zvýšený smyslový prožitek a někteří jiní jsou ochotni mluvit o svých emočně nabitých vzpomínkách.

Žádná látka (droga) však nikdy nemá jen světlé stránky, ani tento. Mezi jeho negativní vedlejší účinky patří napětí ve svalech, nevolnost, mdloby, zimnice, záchvaty, mimovolné zatínání čelistí atd. Dále hrozí vážné nebezpečí hypertermie v důsledku rychlého zvýšení tělesné teploty, což může mít za následek selhání ledvin, rozpad svalů, smrtelný otok mozku

nebo dokonce smrt. Velké riziko hrozí konzumentům při kombinaci extáze s intenzivním cvičením, protože způsobuje dehydrataci; lidé pijí nadměrné množství tekutin, což vede k nerovnováze elektrolytů nebo otoku mozku, protože tato droga nutí tělo zadržovat vodu*.

Dlouhodobě tato látka způsobuje zmatenost, depersonalizaci, depresi, problémy se spánkem a kognitivní poruchy, které ovlivňují pozornost a paměť. Kromě toho mohou mít lidé zvýšenou úzkost, impulzivitu a výrazný pokles touhy po sexuální aktivitě.

Pozor! Je třeba poznamenat, že alkohol má schopnost zvyšovat plazmatické koncentrace MDMA, což zvyšuje nebezpečí neurotoxických následků. Navíc její kombinace s amfetaminy, marihuanou, alkoholem, kofeinem a amfetaminu podobným mefedronem může zvýšit riziko negativních účinků.**

* "MDMA (Ecstasy) Abuse Research Report," National Institute on Drug Abuse, last modified April 13, 2021, <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/mdma-ecstasy-abuse/what-are-effects-mdma>

** "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

PCP (Fencyklidin)

Fencyklidin neboli PCP, jak je častěji známý, je památkem nebezpečí, která mohou vzniknout při užívání disociativních drog, což je skupina halucinogenů, které jsou dobře známé tím, že způsobují hluboké odtržení od reality. PCP byl nejprve vytvořen jako intravenózní anestetikum, ale později byl stažen kvůli své tendenci způsobovat závažné vedlejší účinky, které postihly několik lidí, například ve Španělsku kde byl v 50. letech používán*.

PCP se vyskytuje v mnoha různých formách. Může mít podobu čiré tekutiny, tablet, kapslí a bílého nebo barevného prášku. PCP lze podávat různými způsoby; uživatelé si mohou zvolit injekční aplikaci, inhalaci, polykání nebo dokonce kouření drogy. Při kouření se tato droga často mísí s neškodnými látkami, jako je marihuana, máta, petržel nebo oregano; například cigareta marihuany namočená v tekutém PCP se nazývá "dipper".**

Lidé PCP nazývají také andělský prach, Sherm, raketové palivo, balzamovací tekutina, Hog, Ozone, Wack, Killer weed, Supergrass, Zoom, Tic-tac, Love boat, Trank atd.

Lidé užívají tuto drogu nejen kvůli pocitu oddělení od těla, ale také pro euforii, zvýšenou energii nebo iluzi nadlidské síly. PCP může mít krátkodobé účinky, jako jsou poruchy myšlení, paranoia, bludy, úzkost a halucinace. Už malé dávky mohou způsobit rychlejší nebo mělčí dýchání, zčervenání obličeje, necitlivost končetin, nekoordinované pohyby a zvýšený srdeční tep i krevní tlak. Vyšší dávky vedou ke slinění, nevolnosti, zvracení, nekontrolovaným pohybům očí, ztrátě rovnováhy a agresivitě. V extrémních případech může užívání PCP způsobit záchvaty, kóma nebo dokonce smrt, což ukazuje na jeho vysoké nebezpečí.

Dlouhodobé zneužívání této látky může mít trvalé negativní dopady, zejména na kognitivní funkce, včetně zhoršené schopnosti vybavování informací, učení a zpomalení myšlení. Zároveň narušuje emoční stabilitu, což se může projevovat zvýšenou úzkostí nebo naopak emoční otupělostí. Mezi další důsledky patří poruchy řeči a výrazné snížení chuti k jídlu.***

* "Polvo de angel o PCP," Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, accessed December, 2023, <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/drogas-Sintesis/otrasDrogas/polvoAngelPCP.htm>

** "Phencyclidine," DEA United States Drug Enforcement Administration (April, 2023).

*** Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Konopí (marihuana)

Cannabis sativa je rostlina, ze které se získává marihuana. Delta-9-tetrahydrokanabinol (THC) je hlavní psychoaktivní složkou, která vyvolává různé účinky, díky čemuž je tato droga jednou z nejoblíbenějších na celém světě.

Tato látka se také nazývá weed, pot, grass, ganja, Mary Jane, bud, reefer, chronic, dank, herb, skunk, dope, hash, tree, aunt Mary, sinsemilla atd.

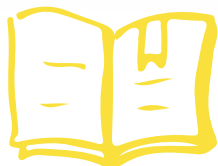
Jejími hlavními prezentacemi jsou:

- Zelenošedá směs sušených drcených listů, stonků, semen a/nebo květů
- Klouby: ručně balené cigarety
- Bongy: vodní dýmky
- Tupé doutníky: doutníkové obaly
- Čaj
- Směs v potravinách: koláčky, sušenky, dorty atd.

- Cukrovinky
- Odpařovače
- Pryskyřice: hašišový olej, hašiš, budder, shatter atd.



Obrázek 12: Marihuana a hašiš. Zdroj: Městská policie v Brně, Městské státní zastupitelství v Brně: "Marihuana-Cannabis-2022 Drug Fact Sheet", Ministerstvo spravedlnosti / DEA United States Drug Enforcement Administration (říjen 2022).



Tyto receptury uspokojují různé chutě a poskytují svým spotřebitelům rozmanité zážitky. Uživatelé je mohou konzumovat různými způsoby, například kouřením, vapováním nebo konzumací.

Účinky se liší v závislosti na způsobu užití, dávce a individuální citlivosti. Mezi nejčastěji popisované zážitky patří pocity euforie, relaxace, změněné vnímání času a prostoru, zvýšená smyslová citlivost či kreativita. Někteří uživatelé hlásí také hluboké zamyšlení, zesílený smích nebo intenzivní chuť k jídlu („mlsná“). Na druhou stranu může marihuana vyvolat i negativní reakce, jako je úzkost, paranoia, zmatenost nebo snížená schopnost soustředění a koordinace.

V dnešní společnosti se stále vedou diskuse o tom, zda je tento lék dobrý nebo špatný pro zdraví. Někteří lidé tvrdí, že je účinný při léčbě různých zdravotních potíží, zatímco jiní vyjadřují obavy z jeho nebezpečnosti a negativních důsledků.

Lidé mohou mít při jeho konzumaci různé účinky, například smích, smyslové vnímání (jasnější barvy), špatné vnímání času, zvýšení chuti k jídlu, relaxaci a euforii. Jiní mohou mít špatné zkušenosti, protože mohou pociťovat strach, úzkost, zvýšenou srdeční frekvenci, nedůvěru, paniku, problémy s učením a pamětí, atd. Všechny tyto reakce jsou u každého člověka jiné.

Dlouhodobé užívání této silné psychoaktivní drogy může vést k psychickým problémům, úpornému kašli a zvýšenému riziku infekcí dýchacích cest*.

Tato droga může vést k poruše způsobené užíváním marihuany, která je často spojena se závislostí; u mladých lidí, kteří začnou tuto látku konzumovat před 18. rokem věku, je 4 až 7krát vyšší pravděpodobnost, že se u nich tato porucha rozvine**.

Pozor! Míchání této drogy s alkoholem ještě zvyšuje nebezpečí, protože může zvýšit krevní tlak a srdeční frekvenci. To může také zhoršit dopad na duševní zpracování a reakční dobu. Kromě toho existuje souvislost mezi užíváním THC a rozvojem duševních poruch, zejména u jedinců s genetickou predispozicí. Nejvíce ohroženi jsou lidé s rodinnou anamnézou schizofrenie nebo psychózy, u kterých může konzumace marihuany zvýšit riziko propuknutí těchto onemocnění. Na druhou stranu rostou obavy o bezpečnost vapovacích produktů s THC; zprávy spojují jejich užívání s úmrtími a vážnými plicními potížemi, a to po kombinaci s acetátem vitamínu E.

* "Tabulky běžně užívaných drog", Národní institut pro zneužívání drog, poslední úprava 19. září 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>.

** "Zpráva o výzkumu konopí (marihuany)", Národní institut pro zneužívání drog, poslední úprava červenec 2020 <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/what-are-marijuana-effects>.

Psilocybin (magické houby)*

Jedná se o halucinogenní složku, která je obsažena v různých houbách. Mohou být označovány jako Magic mushrooms, Shrooms, Psychedelic mushrooms, Sacred mushrooms, Blue meanies, Liberty caps, Golden tops, Mushies, Boomers, Buttons, Caps, Cubes, Psilo, Silly Cybin, Zoomers atd.



Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (říjen 2022).

Lidé jedí celé houby nebo je míchají s jídlem. Kromě toho si z nich mohou připravit i čaj. Tento příjem odstartuje cestu do hlubin mysli, kde se střetává fikce s realitou a stírají se hranice mezi vnímáním. Mění stavy vědomí a vyvolávají řadu halucinací.

Někteří lidé používají tuto látku pro účely sebepoznání. Mezi negativní důsledky psilocybinu však patří svalová relaxace, nevolnost, únava, pohybové problémy, nevolnost, větší zornice, zvracení, atd.

Vliv psilocybinu však přesahuje euforický nával krátkodobých účinků a vyvolává obavy o dlouhodobou pohodu. Jeho chronické užívání může způsobit ztrátu paměti a flashbacky, což jsou příznaky, které zůstávají v mysli ještě dlouho po skončení tripu. kdy se často projevují ve formě vizuálních efektů, změněného vnímání nebo dezorientace, i když droga již dávno vyprchala.

* "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Navíc hrozí riziko neúmyslné otravy, která může vést až k úmrtí, v důsledku nesprávné identifikace houby. To zdůrazňuje, že je důležité se těmto psychedelickým zážitkům vyhnout.

Pozor! Tyto houby mohou při kombinaci snižovat účinky alkoholu. Proto by lidé měli být opatrní, aby nedošlo k předávkování.

KETAMIN**

Jedná se o disociativní lék s komplexním farmakologickým profilem. Používá se jako anestetikum pro osoby a zvířata. Používá se také k léčbě rezistentní deprese. Tento léčivý přípravek je často dostupný v tekuté formě a ve formě bílého prášku. Ačkoli jej lékaři předepisují ve formě injekcí nebo nosních sprejů, za regulovaných okolností si jej mohou osoby, které jej zneužívají, aplikovat injekčně, šňupat, kouřit nebo polykat. Lidé jej často kombinují s tabákem nebo marihuanovými doutníky.

Tento lék je také známý jako K, Vitamin K, Cat Valium, Jet, Kit Kat, Green, Super C, Horse tranquilizer, Kitty flip, Baby food, Bump, Wonk, atd.



Užívání ketaminu může mít řadu krátkodobých nežádoucích účinků, jako je ospalost, snění, dezorientace a halucinace. Kromě toho mohou mít uživatelé potíže s pamětí, soustředěním a učením. Kromě psychických nežádoucích účinků způsobuje také zhoršené dýchání a zvýšený krevní tlak.

Opakované užívání tohoto léku je spojeno s širokým seznamem škodlivých zdravotních důsledků. Může vést k depresím, bolestem žaludku, problémům s ledvinami a vředům a bolestem močového měchýře.

** "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Syntetické kanabinoidy

Jedná se o širokou škálu bylinných směsí obohacených o syntetické kanabinoidní sloučeniny podobné THC (delta-9-tetrahydrokanabinol), které jsou obsaženy v marihuaně, ale jsou považovány za silnější a nebezpečnější. Dělí se do 7 strukturních skupin*:

- Naftoindoly (např. JWH-018, JWH-073 a JWH-398)
- Naftylmethylyndoly
- Naftthoylpyrroly
- Naftylmethylyndeny
- Fenylacetylindoly (tj. benzoylindoly, např. JWH-250)
- Cyklohexylfenoly (např. CP 47,497 a homology CP 47,497)
- Klasické kanabinoidy (např. HU-210)

Tyto sloučeniny se od skutečné rostliny značně liší a přinášejí s sebou řadu nebezpečí, včetně otravy. Tyto produkty, které jsou prodávány jako "přírodní", "bezpečné" a legální náhražky marihuany, skrývají svá rizika za zdání pravosti. Vypadají podobně jako přírodní konopí, takže si lidé myslí, že konzumují to původní, aniž by věděli, že jim může hrozit nebezpečí.

Syntetické kanabinoidy se vyskytují v několika formách, ale obvykle mají podobu sušeného a drceného rostlinného materiálu, který se podobá potpourri. Tyto chemické látky se prodávají pod názvy jako kadidlo, K2, Spice, démon, Yucatan, spike, zohai, džin, sen, skunk, bláznivý klaun, serenity, ninja, sense, paradise, fire, atd**. Skrývají jejich skutečnou povahu a lákají nepozorné zákazníky do potenciálně nebezpečné situace, protože tyto produkty s sebou nesou riziko otravy.

Tyto látky se konzumují kouřením nebo konzumací, jiní lidé si z nich připravují čaj. O nebezpečnosti těchto látek svědčí výčet krátkodobých negativních dopadů na zdraví, jako je zvracení, agitovanost, dezorientace, zvýšená srdeční frekvence a krevní tlak a překvapivá škála psychických příznaků včetně

* "Synthetic cannabinoids drug profile," European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, accessed December, 2023, https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/synthetic-cannabinoids_en

** "K2 / Spice 2022 Drug Fact Sheet," Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (October, 2022).

halucinací, úzkosti a paranoie.

Tyto látky navíc přispěly ke zvýšení počtu návštěv v nemocnicích**.



*** "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-chart>

Syntetické katinony****

Třída zpracovaných stimulantů, které mají vztah ke katinonu, což je chemická látka, která se nachází v rostlině zvané Khat.

Třemi významnými členy této skupiny jsou mefedron, methylon a 3,4-methylenedioxypropylon (MDPV). Mají silné účinky na centrální nervový systém.

Tyto drogy jsou také označovány jako koupelové soli, flakka, slonovinová vlna, vanilkové nebe, devět mraků, měsíční vlna, blaženost, hvězdný prach, bílý blesk, jizva, modré hedvábí, fialová vlna, výbuch oceánu, měsíční vlna, květ, atd.

Vyskytují se v různých formách; často se vyskytují jako krystalický prášek bílé nebo hnědé barvy a jsou zabaleny v malých plastových nebo fóliových obalech s varováním, že nejsou určeny k lidské spotřebě. Tyto sloučeniny se často vydávají za neškodné zboží; některé se dokonce prodávají jako čisticí prostředky na šperky, což je nekalá taktika, jak se vyhnout regulační kontrole. Syntetické katinony mohou mít

také podobu tekutin, tablet nebo kapslí, což ztěžuje dohled nad jejich spotřebou a distribucí. Tyto různé prezentace poskytují uživatelům možnost konzumovat je různými způsoby; mohou se rozhodnout pro injekci, šňupání nebo polykání, aby zažili jejich stimulační účinky.

Krátkodobá blaženost a zvýšená společenská a sexuální touha, které jsou s nimi spojeny, však skrývají vážná nebezpečí. Syntetické katinony mohou vyvolat celou řadu bezprostředních účinků, jako je zvýšený krevní tlak a srdeční tep, agitovanost, paranoia, halucinace, agresivní chování, deprese, závratě, nevolnost, zvracení, problémy s myšlením a snížená motorická kontrola. Proto je důležité zdůraznit, jak nepředvídatelné mohou tyto silné drogy být.

Syntetické katinony představují pro jedince existenční hrozbu, přičemž smrt je konečným důsledkem jejich nezodpovědného experimentování.

**** "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Lékařské opioidy*

Příklady předepsaných opioidů a jejich nejčastějších forem:

	Tablety	Kapsle	Pastilka	Sublingvální tableta	Bukální tableta	Dispergovatelné tablety	Tekutina	Tekutina	Film
Kodein	✓	✓						✓	
Fentanyl			✓	✓	✓				✓
Hydrokodon nebo dihydrokodeinon	✓	✓						✓	
Hydromorfon							✓	✓	
Meperidin	✓							✓	
Metadon	✓					✓		✓	
Morfin	✓	✓					✓	✓	
Oxykodon	✓	✓						✓	
Oxymorfon	✓								

Tabulka 3: Vlastní tvorba. Zdroj: "Tabulky běžně užívaných drog", Národní institut pro zneužívání drog, poslední úprava 19. září 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts.commonly-used-drugs-charts>

* "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>



Tyto látky mají dvojsečný meč. Z lékařského hlediska jsou dobře známé svou účinností při tlumení bolesti. Z temné stránky vyvolávají euforii, což činí uživatele náchylnými k jejich špatnému užívání. Například kodein s prometazinem může být předepsán ke snížení kašle, tekoucího nosu, apod. Někteří lidé však překračují jejich původní lékařský účel, protože si z nich mohou vyrobit nápoj zvaný lean nebo sizzurp.

Přestože tato látka přináší úlevu od bolesti, může způsobit řadu nežádoucích účinků, jako je nevolnost, zácpa, ospalost, atd.

Kromě toho je jeho zneužívání nebezpečné, protože zvyšuje riziko, že se zranitelní uživatelé ocitnou v bludném kruhu závislosti a beznaděje. U konzumentů může dojít také k předávkování.

Pozor! Je velmi důležité nemíchat tyto látky s alkoholem, protože mohou mít fatální účinek; mohou snížit dechovou a srdeční frekvenci, což může vést ke kómatu nebo dokonce smrti.

Je důležité, aby se tyto léky užívaly pouze pro lékařské účely pod neustálou kontrolou lékaře.

Další látkou, která vzbuzuje obavy, je Kratom, který je škol-

ními psychology v Česku často reflektován. Má nejednoznačnou klasifikaci v rámci kategorií drog, protože jeho účinky závisí na dávce – v nižších dávkách působí jako stimulant, zatímco ve vyšších dávkách se chová jako opioid. Někteří uživatelé ho vyhledávají kvůli jeho údajné schopnosti zvýšit energii a soustředění, jiní jej využívají k tlumení bolesti nebo ke zmírnění úzkosti. Avšak jeho dlouhodobé užívání může vést k fyzické i psychické závislosti, výkyvům nálad a abstinenčním příznakům podobným těm, které se vyskytují u opioidů.





AKTIVITA: ALBUM SE SAMOLEPKAMI

Doba trvání: 3 hodiny

Hlavním cílem této vzdělávací a zábavné aktivity je, aby si žáci vytvořili album se samolepkami a audiozáznamy (v případě osob se zrakovými problémy), které ukazují různé drogy a jejich typické formy.

Krok 1: Požádejte žáky, aby si samostatně přečetli celou podkapitolu "Druhy drog a jejich účinky".

Krok 2: Rozdělte žáky do skupin. Požádejte je, aby v knihách nebo na internetu vyhledali obrázky následujících drog:

Depresiva centrálního nervového systému (CNS)

Kokain

Heroin

LSD (diethylamid kyseliny lysergové)

Metamfetamin

MDMA (extáze)

PCP (Fencyklidin)

Konopí (marihuana)

Psilocybin (magické houby)

Ketamin

Syntetické kanabinoidy

Syntetické katinony

Lékařské opioidy

Žáci by měli vyhledat obrázky, které ukazují každou drogu ve všech jejích typických formách, například obrázky drogy v tabletách, roztoku, prášku, rostlině atd. Různé formy jednotlivých látek jsou popsány ve stejné podkapitole.

Pro osoby se zrakovým postižením je důležité, aby vyhledávaly smyslové aspekty, které jim umožní tyto drogy identifikovat, například strukturu, vůni, atd.

Krok 3: Rozdejte žákům různé materiály k vytvoření velkého samolepkového alba, jako jsou kartony, barevné papírové archy, atd. Povzbudte je, aby při tvorbě vzhledu samolepkového alba projevíli svou kreativitu, například mohou nakreslit jednotlivé drogy; přidat na obrázky efekty, atd. Mohou také zdobit jeho stránky pomocí fixů, vodových barev nebo jiných kreativních předmětů.

Je důležité, aby žáci označili každý obrázek a zvýšili tak vzdělávací hodnotu alba. To jim také pomůže upevnit



identifikaci jednotlivých látek.

Kromě toho by žáci měli také udělat malý přehled o droze, včetně fyzických a psychických účinků, které vyvolává.

V případě osob se zrakovým postižením mohou namísto vytvoření alba vytvořit malé zvukové záznamy pro každou z drog.

Krok 4: Požádejte každou skupinu, aby představila svá alba nebo audionahrávky.

Krok 5: Následně se skupin ptejte na otázky

Jste schopni identifikovat jednotlivé látky?

Myslíte si, že vypadají neškodně?

Věděli jste, jaká nebezpečí mohou jednotlivé látky způsobit?

Stojí jejich konzumace za to?

Krok 6: Nakonec vystavte hotová alba s nálepkami v prostorách, aby si je mohli prohlédnout i ostatní lidé, kteří se aktivity neúčastnili. Sdílejte audionahrávky na sociálních sítích. To umožní žákům vzdělávat své přátele v rozpoznávání drog a jejich nebezpečí.



BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI U DOSPÍVAJÍCÍCH A MLÁDEŽE

"Behaviorální závislosti jsou podobné závislostem na drogách s tím rozdílem, že jedinec není závislý na látce, ale je závislý na chování nebo na pocitu, který prožívá, když se nějak chová".

V naší společnosti přitahují pozornost některé trendy závislostí na chování mladých lidí, a to v důsledku rychle se rozvíjejícího digitálního světa, kde některé digitální aplikace mají negativní dopad na jejich životy.

Rozšířenost herní závislosti mezi dospívajícími lze přičíst široké dostupnosti videoher na mnoha platformách a pohlcujícímu zážitku, který nabízejí jejich komunity (možnost mluvit během hry s ostatními hráči po celém světě, návody s důležitými radami atd.). Mnozí dospívající jsou hrou uchváteni a ztrácejí se v ní na mnoho hodin denně, přičemž často zanedbávají ostatní povinnosti a aktivity.

Podobně se nadměrné používání sociálních médií, surfování na internetu a digitálních komunikačních kanálů stalo běžnou

závislostí na chování mladých lidí. Díky snadnému přístupu k chytrým telefonům a dalším přístrojům jsou neustále propojeni s virtuálním světem. Dále uvádíme některé příklady faktorů, které přispívají k jejich závislosti:

1. Pohybují se ve světě informací, které se zobrazují podle jejich osobních zájmů.
2. Vzájemná propojení.
3. Vysoká potřeba validace (počet lajků, pozitivních komentářů, atd.).

Zejména pro mládež může být obtížné odolat pokušení platformou sociálních médií, protože poskytují prostor pro formování digitální identity, sebevyjádření a sociální srovnávání.

Někteří mladí lidé jsou navíc stále více závislí na pornografii, což je částečně způsobeno snadným přístupem k explicitním informacím a pornografii na internetu. V minulosti nemohli

* Seyyed Salman Alavi, Masoud Ferdosi, Fereshche Jannatifard, Mehdi Eslami, Hamed Alaghemandan, Mehrdad Setare, "Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views," International journal of preventive medicine, 3(4), (2012): 290–294.

dospívající mladší 18 let (v některých zemích mladší 21 let) snadno najít pornografický materiál, ale nyní si i děti bez rodičovské kontroly mohou prohlížet obrázky jediným kliknutím myši. Dospívající mohou získat závislost, protože na digitálních platformách hledají sexuální stimulaci a uspokojení. To může vést k nesprávným představám o intimitě, vztazích a sexualitě.

Snadná dostupnost online hazardních her a jejich propojení s atraktivními výhrami vedou k tomu, že stále více mladých lidí tráví čas na těchto platformách. Rychlý přístup a anonymita jim umožňují zapojit se bez výraznějších překážek, přičemž na některých stránkách chybí důsledná kontrola věku.

Velkou roli v tom hraje dopaminová závislost – mozek reaguje na potenciální výhry uvolňováním dopaminu, což vede k opakovanému vyhledávání těchto vzrušujících momentů. Systém odměn, který hazardní hry využívají, může přispět k postupnému rozvoji závislosti, podobně jako u návykových látek. Tento efekt je umocněn agresivními marketingovými strategiemi a lákavými promo akcemi, které cílí na mladé uživatele prostřednictvím reklam na internetu a sociálních sítích.

Důvody spojené se závislostmi

Studie "Frekvence zneužívání návykových látek u dospívajících" popisuje několik faktorů, které mohou vést ke zneužívání návykových látek:

- Predispoziční faktory
- Udržovací faktory
- Ochranné faktory

Tyto faktory definují zranitelnost jedince, pokud jde o závislost, eskalaci a zotavení ze zneužívání návykových látek. Predispoziční faktory vytvářejí u lidí psychickou náchylnost a zranitelnost, což zvyšuje pravděpodobnost vzniku závislosti.

Po překročení hranice zneužívání návykových látek se zhoršují a udržují psychické problémy spojené s cyklem závislosti.

Navzdory těmto obtížím se ochranné faktory stávají důležitými proměnnými při zastavení dalšího zhoršování stavu, udržení zdravého vývoje a mají důležitý vliv na prognózu a výsledky léčby.

Ačkoli tato studie podrobně popisuje několik faktorů, tato

kniha podrobněji vysvětluje osobní predispozice. Důvodem překročení hlavních informací je to, že cesta k závislosti začíná individuálním rozhodnutím udělat první krok. Zbývající faktory (environmentální predispoziční, udržovací a ochranné) jsou zahrnuty ve stejné linii jako studie.

PREDISPOZIČNÍ FAKTORY

Osobní predispoziční faktory

Emocionální problémy

Způsob, jak se člověk cítí, může hrát zásadní roli například u závislosti:

- Vyhýbání se nebo falešné mechanismy zvládnání: Lidé, kteří zažívají tísnivé pocity v důsledku osobních potíží (traumata atd.), se mohou obrátit ke zneužívání drog jako ke způsobu úniku z reality. Alkohol a drogy mohou poskytnout krátkou emocionální přestávku, která podněcuje touhu po jejich užívání navzdory jejich škodlivým účinkům.

- Špatná samoléčba: Osoby, které se potýkají s emočními problémy, jako je úzkost nebo deprese, mohou užívat předepsané léky (bez kontroly), alkohol nebo jiné drogy, aby se zbavily těchto nepříjemných pocitů.
- Zhoršený úsudek: Když má člověk mnoho emočních problémů, je pravděpodobnější, že bude dělat špatná rozhodnutí a bude se zaplétat do nebezpečných návyků, jako je například konzumace drog. Některé látky mohou způsobit zhoršené kognitivní funkce, což jim ztěžuje pochopení toho, že ohrožují své zdraví.
- Poruchy duševního zdraví: Bipolární porucha a posttraumatická stresová porucha (PTSD) jsou dva příklady duševních onemocnění, které často vyvolávají různé negativní pocity, a činí tak člověka náchylnějším k závislosti.

Porucha chování (CD)

"Jedná se o duševní poruchu, která zahrnuje konzistentní vzorec agresivního a neposlušného chování.*" Osoby mohou začít užívat návykové látky jako způsob vzpoury a neposlušnosti vůči určitým pravidlům nebo společenským normám. To může přerůst v závislost.

Specifické poruchy učení

Lidé, kteří mají specifické problémy s učením, se mohou potýkat s překážkami v sociálním a akademickém kontextu, což může vést k pocitům frustrace, osamělosti atd. Užívání návykových látek nebo specifického chování jako způsobu zvládnutí, jak překonat pocity nedostatečnosti nebo neúspěchu, by mohlo podporovat vznik závislosti.

Na druhou stranu mohou mít tyto osoby ztížený přístup ke studijním nebo profesním příležitostem. To může zvýšit jejich volný čas, který je více vystaven závislosti.'

Pozitivní přesvědčení o užívání drog

Pozitivní postoje lidí k drogám mohou podporovat experimentování a pokračující užívání, protože je vnímají jako zábavu, společensky přijatelné (v některých případech) nebo prospěšné. Příjemné účinky mohou tyto představy posilovat, což je vede k vyhledávání látek jako způsobu, jak si zlepšit náladu, zvládat stres apod. Tato přesvědčení mají potenciál se časem pevně zakořenit, což zvyšuje riziko vzniku závislosti, protože lidé si užívání drog nadále cení, protože vidí jejich "výhody".

Podstupování rizika a vytváření vzrušení

Příval adrenalinu, vzrušení a novosti, které s sebou nese riskování, mohou být umocněny euforizujícími účinky narkotik. Lidé, zejména mladí, kteří rádi riskují, mohou užívat drogy, aby umocnili své zážitky nebo se vymanili z monotónnosti. Některé z těchto osob však mají tendenci neustále vyhledávat rizikovější nebo intenzivnější zážitky, aby dosáhly odpovídající úrovně stimulace; proto se tento sklon k riskování může změnit v závislost a vytvořit začarovaný kruh nutkavého užívání drog.

* "Conduct disorder," Cleveland and Clinic, last modified April 8, 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23924-conduct-disorder>

Dispozice temperamentu

Impulzivita, emoční nestabilita, problémy s kontrolou chování atd. jsou vlastnosti, které mohou zvýšit pravděpodobnost vzniku závislosti. Problémové povahy mohou člověku ztěžovat ovládání svých impulzů, což může vést k impulzivnímu a nutkavému chování, jako je zneužívání návykových látek.

Lidé s tímto temperamentem, u nichž dochází k poruchám emoční regulace, mohou navíc konzumovat látky jako druh samoléčby.

Nízké sebevědomí

Nízké sebevědomí oslabuje pocit odolnosti a sebeúcty, což může hrát významnou roli při vzniku závislosti. Tyto osoby se mohou cítit nedostatečné; nejsou si jisté svými schopnostmi; vnímají se negativně ve srovnání s ostatními atd. Z tohoto důvodu mohou jedinci užívat drogy, aby unikli svému špatnému sebepojetí nebo aby hledali potvrzení u druhých.

Zneužívání návykových látek jim může poskytnout krátkodobý pocit sebedůvěry, což jim může pomoci cítit se méně nesebevědomě. Spoléhání se na drogy, aby se vypořádali se špatným sebevědomím, však nakonec podpoří cyklus závislosti, protože lidé jsou stále více závislí na vnějším potvrzení své hodnoty.

Externí focus

Může jít o sklon spoléhat se při řízení svých činů a emocí více na vnější síly nebo vlivy než na vnitřní zdroje. Pro lidi, kteří jsou zaměřeni na vnější kontrolu, může být náročné regulovat své impulsy, zvládat stres nebo se samostatně vypořádat s nepříjemnými pocity. V důsledku toho mohou tito lidé užívat drogy, které jim pomáhají zvládat životní překážky, protože nabízejí chvilkový únik od vnitřních bojů a povinností.

Predispoziční faktory prostředí

Faktory související se vztahem mezi rodiči a dětmi v dětství:

- Nesrovnalosti v rodičovské disciplíně (pravidla, důsledky atd.);
- Rodiče a pečovatelé s autoritativními metodami;
- Absence kognitivní stimulace;
- Rodiče a pečovatelé s metodami premisy, bez stanovení limitů;
- Zanedbávání povinností vůči dětem;
- Problémy spojené s citovou vazbou.
- Rodiče zneužívají psychoaktivní látky;
- Rozpad rodinné struktury;
- Psychologické problémy rodičů;
- Deviantní chování jejich dětí;
- Rodiče s trestnou činností.

Stresové situace v dětství:

- Oddělení;
- Ztráta blízké osoby;

Vystavení rodinným problémům v raném dětství:

- Disharmonie nebo násilí v manželském vztahu;

- Strávit dětství v ústavu (sirotčinci, apod.);
- Sociální výzvy;
- Zneužití.
- Zneužití;
- Akutní stresové okolnosti.

Precipitující faktory zneužívání návykových látek "spouštějí" nebo podporují rozvoj poruchy:

- Sociální tlak, zejména ze strany vrstevníků, na konzumaci návykových látek;
- Falešné výhody ohledně konzumace drog;
- Zdravotní problémy, jako jsou úrazy a nemoci;
- Zvědavost ohledně drog;
- Přání, aby bylo možné regulovat negativní náladu pomocí drog;
- Porušování ze strany ostatních vrstevníků;



UDRŽOVACÍ FAKTORY

Udržovací faktory na straně osobnosti

Biologické faktory: Nemoci, které mohou být způsobeny zneužíváním drog, např. HIV, hepatitida atd., mohou u konzumentů vyvolat více negativních pocitů a udržet je v koloběhu závislostí.

Udržovací faktory na straně prostředí

Faktory léčby:

- Členové rodiny odmítají problém uznat;
- Nerozhodnost rodiny při řešení problémů;
- Nezkušená rodina se s problémem setkává poprvé.

Rodinné faktory:

- Rodina konzumuje drogy, což posiluje postoje zneužívání;
- Tolerance konzumace drog;
- Příznivé názory na konzumaci návykových látek.

Rodičovské faktory:

- Šíření nepřesných informací o zneužívání drog;
- Rodiče s nízkým sebevědomím;
- Nedostatek důvěry ve vztazích.

OCHRANNÉ FAKTORY

Osobní ochranné faktory

Faktory sociálního okolí:

- Být součástí skupiny vrstevníků zapojených do zneužívání návykových látek;
- Konfliktní sociální prostředí;
- Užívání drog k dosažení konkrétních cílů;
- Omezené možnosti zaměstnání;
- Zvýšená úroveň kriminality.

Biologické faktory:

- Pozitivní zdraví.

Psychologické faktory:

- Vysoká úroveň IQ;
- Použití vyspělých obranných opatření;
- Pozitivní sebeúčinnost;
- Dobrý charakter;
- Optimistické potvrzení;
- Vysoké sebevědomí.



Ochranné faktory prostředí

Faktory léčby:

- Rodina, která si problém uvědomuje a hledá různá řešení, jak ho řešit;
- Rodina, která přijímá návrh léčby a řídí se jím;
- Rodina s předchozími zkušenostmi s podobnými problémy.

Rodinné faktory:

- Bezpečné vazby mezi rodiči a dětmi;
- Aktivní zapojení rodičů;
- Efektivní komunikace mezi členy rodiny;
- Asertivní rodičovský model;

- Strukturovaná rodinná dynamika;
- Flexibilita.

Rodičovské faktory:

- Bezpečnost v mezilidských vztazích;
- Účinná adaptace rodičů;
- Pozitivní sebeúčinnost;
- Silné sebevědomí;
- Účinné techniky zvládání stresu;
- Použití vyspělých obranných opatření.

Faktory sociálního okolí:

- Příznivé vzdělávací prostředí;
- Minimální rodinné stresory;
- Silná síť sociální podpory;
- Dobrý socioekonomický status.

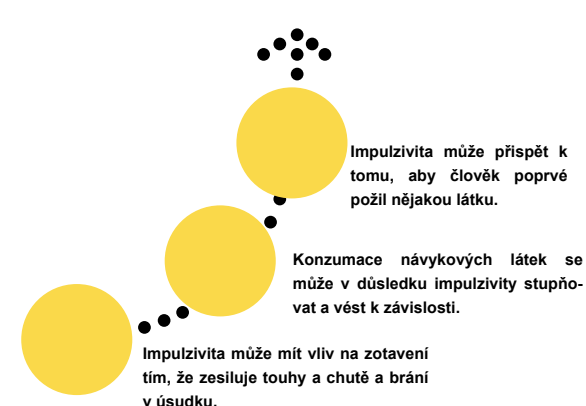
Impulzivita a závislosti

Impulzivitu lze definovat jako "chování, při kterém děláte věci náhle, bez jakéhokoli plánování a bez zvážení jejich možných dopadů.*" Některé příklady jsou následující:

- Rezervace spontánní cesty bez zvážení logistických a finančních důsledků.
- Impulzivní rozhodování ve společenských situacích bez ohledu na to, jak mohou ovlivnit ostatní.

- Užívání návykových látek na večírku, přestože jste si byli plně vědomi blížící se pracovní povinnosti následujícího rána.
- Souhlasit s tím, že se k někomu nastěhujete krátce po seznámení, aniž byste plně pochopili jeho zvyky nebo životní styl.

Jak souvisí impulzivita se závislostmi?



Obrázek 14: Impulzivita a závislosti, vlastní tvorba, vlastní zdroj

* "Meaning of impulsiveness in English," The Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/impulsiveness>

Charakteristika závislostí

Závislosti se projevují následujícími charakteristikami*:

Ztráta kontroly: Charakteristickým znakem závislosti je vážná ztráta kontroly nad užíváním látek nebo činností. Lidé mohou mít zpočátku pocit, že mají určitou kontrolu, ale jak se jejich závislost zhoršuje, je pro ně stále těžší odolat nutkání věnovat se návykové činnosti. Navzdory svým nejlepším úmyslům přestat s užíváním návykových látek nebo chováním pokračují a často mají chuť, které převáží nad jejich lepším úsudkem.

Více času a energie: "Nejdříve to bylo na večírku, ale pak jsem se musel zúčastnit více večírků nebo společenských setkání, abych mohl konzumovat". To, co mohlo začít jako rekreační nebo zřídkavé užívání, se může rychle vymknout kontrole a stát se každodenní posedlostí. Do přípravy, získání a zapojení do návykového chování mohli investovat značné množství času, často za cenu jiných povinností, známostí a zájmů.

Obtížné zvládnání a narůstající zhoršování: Závislost má rozsáhlý dopad na mnoho aspektů života a fungování člověka, přesahující oblast chování. Osoby, které upřednostňují uspokojování svých pudů a udržování závislosti před všemi ostatními ohledy, mohou mít problémy se zaměstnáním, vzděláváním a dalšími povinnostmi. Může dojít k postupnému zhoršování několika aspektů jejich života, včetně fyzického a duševního zdraví, mezilidských vztahů, celkového fungování, atd.

Zaujetí: Lidé, kteří se potýkají se závislostí, mají často myšlenky a starosti zaměřené výhradně na své návykové chování. Jejich emocionální a duševní zdroje jsou neúměrně zaměřeny na získávání, zneužívání a někdy i zotavování se z užívání drog. Tato extrémní posedlost může způsobit, že se stanou soustředěnějšími a odtažitějšími a své závislosti dávají nejvyšší prioritu.

* "Adicciones," Servicios Sociales del Ayuntamiento de Huesca, [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.huesca.es/c/document_library/get_file?uuid=0f8f6d93-7b23-4ab4-daa8-6cebd547bc05&groupId=33443](https://www.huesca.es/c/document_library/get_file?uuid=0f8f6d93-7b23-4ab4-daa8-6cebd547bc05&groupId=33443)

Pokračování v závislostech bez ohledu na cokoli: Lidé pokračují v konzumaci navzdory vážnému utrpení, které to způsobuje jim i jejich rodinám. I když trpí negativními dopady na své vztahy, finance a zdraví, nejsou schopni svou závislost překonat.

Falešná zdůvodnění: Pro ty, kteří se potýkají s problémy, jsou popírání, bagatelizace a lhaní špatnými mechanismy zvládání, které jim pomáhají vyhnout se pravdě o jejich chování a zmírnit trápení, které způsobují. Lidé si vytvářejí psychologickou bariéru, která jim brání uvědomit si plný rozsah škod, jež jejich závislost způsobila, tím, že zlehčují závažnost svých činů nebo své jednání ospravedlňují. Popírání je odmítání existence problému. Další informace naleznete v kapitole "Popírání".



Příznaky závislosti

Jako pracovník s mládeží nebo rodinný příslušník je důležité otevřít oči a rozpoznat některé příznaky, které vám mohou napovědět, že váš žák nebo dítě konzumuje drogy nebo je již závislé. Aktivní rozpoznání těchto ukazatelů může:

- poskytnout rychlý zásah a pomoc,
- snížit možné škody způsobené užíváním návykových látek.

Psychologické příznaky:

- Neočekávané změny chování, například hněv, vzpurnost, štěstí, atd.,
- Změna nebo opuštění zájmů, které je bavily,
- Vysoká míra paranoie,
- Změny ve stravování,
- Změněné spánkové návyky,

- Úzkost,
- Deprese,
- Sebepoškozování,
- Myšlenky na sebevraždu,
- atd.

Sociální znaky:

- Izolace od rodiny,
- Snížení účasti na koníčcích nebo jejich ukončení,
- Začnou mluvit o drogách,
- Změny starých přátel. Mají nové přátele, kteří se věnují rizikovým činnostem nebo požívají drogy,
- Osamělost,

- Už nemluví s rodinnými příslušníky o svých nových přátelích nebo o tom, jak tráví svůj čas,
- Další nepřítomnost doma,
- Udržují své životy v tajnosti,
- Nejsou ochotni prezentovat přátele s rodinnými příslušníky,
- atd.

Fyzické příznaky:

- Zornice jsou rozšířené,
- Červené oči,
- Nevysvětlitelný přírůstek nebo úbytek hmotnosti,
- Časté krvácení z nosu v důsledku smrkání,
- Třaslavost,

- Nezřetelná nebo velmi rychlá řeč,
- Říkají nesmyslné věty,
- Časté modřiny na některých částech těla,
- atd.

Změny vzhledu

- Ignorování osobní hygieny (méně sprchování, nepřevlékání atd.),
- Ignorování navuků návyky při péči o tělo (holení, úprava vlasů, péče o nehty, zuby atd.),
- Změny módního stylu. Mohou začít používat oblečení, ve kterém mohou skrývat látky nebo zakrývat určité části těla,
- atd.

Zkušenost s odvykáním:

- Chladné záblesky s husí kůže,
- Bolesti svalů,
- Zvracení atd. (Více informací o těchto příznacích naleznete v podkapitole "Abstinenční příznaky").



Držení drogového příslušenství ("všechny předměty potřebné k určité činnosti nebo s ní spojené"):

- Kuřácké pomůcky: kovové/skleněné dýmky, vodní dýmky, vaporizéry, rolovací papírky, atd.
- Injekční předměty: injekční jehly, injekční stříkačky, uzávěry jehel, vaříče (lžíce nebo uzávěry lahví používané k ohřevu léků na injekce), vatové kuličky nebo filtry, škrtidla nebo pásky používané k podvazování žil, atd.
- Nádoby na látky: lahvičky od pilulek, lahvičky na předpis, malé plastové sáčky, hliníková fólie, atd.
- Čichací a řezací nástroje: žiletky, nože, rovné plochy (zrcadla apod.), duté trubky, brčka, atd.
- Ukrývání nádob s drogami: duté předměty (propisky apod.), tajné přihrádky v osobních předmětech (oblečení, nábytek apod.), falešné obaly (plechovky od.

limonád, lahve, apod.).

- Ostatní: zapalovače, zápalky, šupiny, švábské svorky ("kovová svorka nebo držák používaný k držení marihuanového jointu, aby se zabránilo popálení prstu^{***}"), etc.



Obrázek 15: Klip Roach. Zdroj: "diy roach clips glass beads | Red Swirlz Lollipop Roach Clip - MADE IN COLORADO - 420 IS HERE!", Pinterest, <https://www.pinterest.es/pin/26810560273470755/>

* "Meaning of paraphernalia in English," The Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/paraphernalia>

** "Roach clip," Get Smart about Drugs, Drug Enforcement Administration, access on November 2023, <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/paraphernalia/roach-clip>

Akademické problémy:

- Přeskakování vyučování,
- Nechození do školy,
- Nižší třídy,
- Špatné chování ve škole,
- atd.

Právní problémy:

- Zapojení do právních záležitostí, jako je zatčení v souvislosti s drogami, držení zakázaných látek, krádeže, atd.

Otázky související s penězi:

- Ztráta peněz nebo cenných předmětů doma bez jakéhokoli vysvětlení,

- Žadost o další peníze bez řádného vysvětlení jejich použití (nereálné zdůvodnění atd.),
- atd.

Zdroje léčiv:

- Historie vyhledávání v prohlížeči: Vyhledávají více na webových stránkách a ve videích o drogách,
- Sociální média: Píší o drogách.

Příznaky látek:

- Objevení drog v jejich pokoji, taškách, oblečení, atd.
- Zápach drog (například konopí), vlasů, dechu, oblečení, věcí atd.

Pokud chcete kromě těchto příznaků zjistit, zda máte vy nebo jiné osoby v životě závislost, přečtěte si podkapitolu "Nástroj k rozpoznání závislosti".



AKTIVITA: SKUTEČNÝ PŘÍPAD MARINY PROTI HEROINU

Cíl aktivity:

Cílem této aktivity je pomoci studentům porozumět skutečným dopadům závislosti na heroinu prostřednictvím příběhu Mariny. Aktivita podporuje kritické myšlení, rozpoznání varovných signálů závislosti a diskuzi o predispozičních a ochranných faktorech.

Krok 1: Požádejte skupinu, aby se podívala na video "Marinin příběh.": Jedná se o první veřejné vyprávění Marininých rodičů o jejím příběhu, které bylo zveřejněno v době, kdy generální prokurátor státu Ohio oznámil vytvoření nového oddělení pro boj s heroinem ve svém úřadu.



Krok 2:

Řekněte žákům, aby odpověděli na následující otázky, a odpovědi společně analyzujte:

Jaké byly příznaky její závislosti?

Který z predispozičních faktorů ji přiměl ke konzumaci? (Informace o predispozičních a ochranných faktorech najdete v podkapitole "Důvody spojené se závislostmi.")

Podařilo se vám identifikovat ochranné faktory?

Jak Marininini rodiče zjistili, že konzumuje drogy?

Co se stalo s Marinou?

Jaký význam má včas rozpoznat příznaky závislosti a jednat, pokud máte podezření, že se děje něco neobvyklého?

Krok 3:

Proveďte skupinovou diskusi na základě Marininina dopisu:

"Než jsem tě potkala, bavil mě život – alespoň podle toho, co jsem si myslela. Ale pak se mi začaly do cesty stavět problémy, které mi daly záminku, abych potkala tebe!"

"Nejenom ty jsi pro mě něco udělal, ale já jsem pro tebe udělala spoustu věcí."

"Riskovala bych pro tebe svobodu i život."

Diskutujte o tom, co tyto věty vyjadřují, jak se vztahují k cyklu závislosti a jaké ponaučení si z nich lze vzít.



TOLERANCE

AKTIVITA: Tolerance k látkám

Doba trvání: 30 minut

Cílem této aktivity je dozvědět se, jak se v našem těle vyvíjí syndrom tolerance, který usnadňuje vznik závislosti na různých látkách.

Krok 1: Požádejte žáky, aby zavřeli oči. Přečtěte jim následující scénář:

Představte si, že jste v hospodě a všude kolem vás zní cinkání sklenic, hlasitá hudba a hlasité rozhovory. Sedíte s několika přáteli, kteří často pijí, zatímco vy pijete sotva při zvláštních příležitostech. Tento večer jste se rozhodli, že si dáte pár piv. Již po několika kolech začne alkohol působit, zamlžuje váš úsudek a zkresluje vaše vnímání. Vaši přátelé se mezitím zdají být alkoholem zcela neovlivnění a bez jakéhokoli úsilí si zachovávají klid.

Vidíte tento ostrý kontrast v reakcích na alkohol a nemůžete si pomoci, ale divíte se, proč se zdá, že pravidelný piják je vůči účinkům alkoholu imunní, zatímco někdo, kdo nepije často, se může opít tak rychle. Vidíte tento ostrý kontrast v reakcích na alkohol a nemůžete si pomoci, ale divíte se, proč se zdá, že pravidelný piják je vůči účinkům alkoholu imunní, zatímco někdo, kdo nepije často, se může opít tak rychle.





Krok 2: Napište na tabuli následující tvrzení: Vidíte tento ostrý kontrast v tom, jak reagujete na alkohol, a nemůžete si pomoci, ale díváte se, proč se zdá, že pravidelný piják je vůči účinkům alkoholu imunní, zatímco někdo, kdo nepije často, se může opít tak rychle.

Požádejte je, aby odpověděli na tuto otázku, stejně jako na otázky níže, a podívejte se na následující video "Co je to tolerance? | Věda o závislostech | Detox k odvykací léčbě".

Co je to tolerance?

K čemu může vést tolerance?

Jaké jsou 2 hlavní kategorie tolerance?

Ve kterých částech těla se tyto kategorie odehrávají?

Jak funguje tolerance?

Krok 3: Podělte se o své odpovědi

Krok 4: Vyzvěte žáky, aby si přečetli následující podkapitulu "Syndrom tolerance".



* "What is Tolerance? | Science of Addiction | Detox to Rehab," Detox To Rehab, uploaded April 10, 2017, YouTube video, 3:01, <https://www.youtube.com/watch?v=yJp-vlGiRXQ0>

Syndrom tolerance

Pokud je látka používána opakovaně ve stejných dávkách, tělo se přizpůsobí a jeho reakce se časem stane méně silnou. Tento jev je znám jako tolerance, kterou mohou způsobovat různé drogy, jako je alkohol, opioidy, benzodiazepiny, stimulancia, atd.

To znamená, že k dosažení stejných účinků jako při předchozí konzumaci mohou lidé potřebovat užívat léky v postupně se zvyšujících dávkách. Tento proces je složitý, protože vytváří modifikace organismu, například úpravy metabolismu, citlivosti receptorů, neurotransmiterových systémů, atd.

Tolerance zvyšuje možnost neustálého zapojení do návyků spojených s užíváním drog, a to každý den s vyššími dávkami. To může způsobit závislost a návyk.

KRÁTKODOBÉ A DLOUHODOBÉ ÚČINKY DROG:

individuální důsledky

- Fyzické zdravotní problémy

Drogy mohou ovlivnit zdraví následovně:

Přímé účinky látek: Zneužívání návykových látek má širokou škálu přímých dopadů na zdraví, které se mohou měnit v závislosti na povaze drogy, dávce, četnosti užívání, individuálních okolnostech atd. U konzumentů se mohou projevit fyzické účinky, jako jsou změny krevního tlaku a srdeční frekvence, zvracení, záchvaty atd. Kromě bezprostředních rizik mohou mít závislí také dlouhodobé zdravotní důsledky, jako je poškození orgánů, pokles kognitivních funkcí, duševní onemocnění atd. Pokud se chcete seznámit s dalšími informacemi o zdravotních dopadech různých drog, podívejte se do podkapitoly "Druhy drog a jejich účinky".

Zdravotní onemocnění související s konzumací: Při používání špinavých jehel se lidé mohou nakazit virem HIV, žloutenkou typu B a C, atd., což může mít za následek zdravotní problémy.

Problémy v těhotenství: Konzumace během těhotenství představuje pro rostoucí plod i matku výrazné zdravotní problémy. Řada nepříznivých následků, jako je potrat, narození mrtvého dítěte, předčasný porod, nízká porodní hmotnost, kognitivní problémy atd. Některé drogy, jako jsou opioidy a heroin, mohou navíc způsobit novorozenecký abstinenční syndrom*.

- Problémy s duševním zdravím

Jak již bylo zmíněno, zneužívání návykových látek často začíná jako mechanismus zvládání psychických potíží. Například člověk trpící depresí může užívat drogy nebo alkohol, aby na chvíli unikl svým pocitům. Podobně se k drogám nebo alkoholu mohou obracet lidé s úzkostnými problémy, aby snížili svůj stres nebo obavy.

Zneužívání návykových látek může zpočátku zmírnit příznaky, často však časem zhoršuje problémy s duševním zdravím. Koloběh závislosti může zhoršovat emocionální potíže a vyvolávat hlubší pocity beznaděje, osamělosti, špatného sebevědomí, atd.

* "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Na druhé straně může zneužívání drog také urychlit vznik problémů s duševním zdravím u těch, kteří se s nimi dříve nesetkali. Dlouhodobá konzumace některých drog, zejména stimulantů centrálního nervového systému, může způsobit psychózu, obzvláště pokud k ní má člověk genetické predispozice (např. marihuana). Také LSD může způsobit děsivé flashbacky**. To může postiženým ztížit udržení smyslu pro realitu a vykonávání každodenních úkolů.

- Finanční problémy

Závislost na návykových látkách jde dál než k počátečním výdajům za nákup drog nebo alkoholu. K udržení závislosti je často zapotřebí značný finanční závazek, protože uživatelé mohou upřednostnit drogy před jinými potřebami, včetně nájmu, energií, veřejných služeb, potravin, lékařské péče atd. Zneužívání návykových látek má kumulativní náklady, které se mohou snadno vymknout kontrole a mít katastrofální dopady na jednotlivce i jeho rodinu. Nedostatek finančních prostředků může vést až k bezdomovectví.

** "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Sociální důsledky

Některé sociální důsledky spojené se závislostmi jsou:

- Poškození vztahů.
- Škody v rodině.
- Poškození komunikace (menší důvěra, falešné sliby atd.).
- Rodinní příslušníci a blízcí přátelé také trpí, i když nejsou spotřebiteli.
- Méně prostředků u rodinných příslušníků v důsledku přidělování peněz na protidrogová odvykací centra, návštěvy lékaře atd.
- Sociální izolace.
- Zanedbávání povinností ze strany těch, kteří se starají o osobu, jež se potýká se závislostmi.
-

- Důsledky v komunitě: Zvýšení poptávky po zdravotních a sociálních službách; snížení bezpečnosti a pohody v komunitě atd.
- Závislosti mohou vést k domácímu násilí a zneužívání; zanedbávání dětí; zvýšení rizika, že se stanete pachatelem nebo obětí.
- Nízké studijní nebo odborné výsledky s rizikem vyloučení.
- Kupování drog, kupování násilí:

I když to nevidíme, za konzumací nelegálních látek a "zábavou" se může skrývat vykořisťování, obchodování s lidmi, násilí a smrt.

Vzhledem k tomu, že zločinecké skupiny bojují o kontrolu nad lukrativním územím a zásobovacími trasami, jsou trhy s nelegálními drogami často poznamenány násilím. Tyto skupiny často používají brutální metody k udržení své moci a zajištění svých příjmů, včetně vražd a vydírání.

Smrtelnými oběťmi se mohou stát nevinní místní obyvatelé, kteří se ocitnou v křížové palbě bojů.

Kromě toho jsou při výrobě a distribuci drog často využívány sítě nátlaku, vykořisťování a obchodování se zranitelnými osobami, včetně žen, dětí, migrantů atd. Tyto sítě využívají zranitelných skupin obyvatelstva tím, že je podvádějí, vyhrožují jim nebo používají násilí, aby je zapojily do obchodu s drogami.

Zneužívání nelegálních drog přesahuje životy jednotlivých uživatelů; ničí a vykořisťuje celé komunity a kultury některých zemí.

- Kriminalita: Závislosti mohou spotřebitele přimět k tomu, aby se zapojili do nezákonných činností:

Lidé s finančními potížemi se mohou podílet na loupežích, krádežích v obchodech, podvodech, falšování dokumentů atd., aby získali peníze na nákup drog.

Mohou se podílet na držení, prodeji nebo distribuci nelegálních látek.

Zneužívání některých látek může vést ke snížení zábran, zhoršení úsudku a násilnému chování. To může vést ke rvačkám, domácímu násilí nebo násilným trestným činům.

Lidé mohou řídit pod vlivem drog, čímž vystavují sebe nebo ostatní vysokému riziku zranění nebo smrti.

Tyto a další trestné činy mohou zhoršit finanční potíže spotřebitelů. Jednotlivcům mohou být uloženy pokuty, soudní výlohy a právní poplatky spojené s obviněním z trestných činů souvisejících s drogami. Právní propletence, jako je podmínka nebo vězení, mohou ztížit získání zaměstnání, napjaté vztahy s rodinnými příslušníky, potíže s finančním zotavením atd.





AKTIVITA: SKUTEČNÝ PŘÍPAD SAMOVY RODINY

Cílem této aktivity je zvýšit povědomí o problémech, které mohou závislosti přinést členům rodiny, kteří nejsou konzumenty.

Krok 1: Požádejte studenty, aby se podívali na video "Wasted: Sam Fowler | TEDxFurmanU" o tom, jak Samovu rodinu ovlivnily závislosti.



Krok 2: Řekněte žákům, aby odpověděli na následující otázku, a odpovědi společně zkontrolujte.

Jak její bratr popsal závislost?

Vysvětlete její výrok: "Nechápala jsem, jak může být droga, kterou jsem neužívala, pro mě nebezpečná."

Co se stalo v den, kdy si rezervovala oběd?

V návaznosti na vaši předchozí odpověď, jaké psychické problémy ji přivedly k této události?

Rozhodla se nejprve někomu říct o svých psychických problémech? Proč o nich ve skutečnosti nechtěla mluvit? Co si o tomto rozhodnutí myslíte?

Co si myslí o anonymitě?

Jaké důsledky obecně přinesl její bratr do rodiny?



* "Wasted: Exposing the Family Effect of Addiction | Sam Fowler | TEDxFurmanU," TEDx Talks, uploaded on March 18, 2018, YouTube video, 15:17, <https://www.youtube.com/watch?v=1qI-Qn7xass>

KVÍZ

1. Jedná se o silnou psychedelickou látku vyrobenou z chemické látky, která se přirozeně vyskytuje v námelu, houbě, která často napadá plodiny, jako je žito. Je dobře známá tím, že způsobuje drastické změny vědomí a vnímání reality.

- a. LSD (diethylamid kyseliny lysergové).
- b. Ketamin.
- c. Syntetické kanabinoidy.
- d. Marihuana.

Správná odpověď: a

2. Běžně se také nazývají "benzo". Zpomalují mozkovou činnost. Lékaři je často předepisují k léčbě problémů se spánkem, svalových spasmů, panických poruch, úzkostných poruch atd.

- a. LSD (diethylamid kyseliny lysergové).
- b. Marihuana.

- c. Depresiva centrálního nervového systému (CNS).
- d. Konopí.

Správná odpověď: c

3. Jaké jsou hlavní typy závislostí?

- a. Závislosti na návykových látkách a závislosti na chování.
- b. Závislosti na návykových látkách.
- c. Tabák, alkohol a drogy.
- d. Konopí.

Správná odpověď: a



4. Po překročení hranice zneužívání návykových látek tyto faktory zhoršují a udržují psychické problémy spojené s cyklem závislostí.

- a. Ochranné faktory.
- b. Faktory cyklu.
- c. Udržovací faktory.
- d. Predispoziční faktory.

Správná odpověď: c

5. Které z následujících tvrzení není charakteristické pro závislost?

- a. Ztráta kontroly.
- b. Obtížná léčba a zhoršující se stav.
- c. Více času a energie.
- d. Dobrý úsudek a rozhodování.

Správná odpověď: d

6. Známkou závislosti, podle které lze poznat, zda člověk konzumuje nebo je již závislý, je:

- a. Změny vzhledu.
- b. Držení drogového příslušenství.
- c. Neočekávané chování.
- d. Všechny předchozí odpovědi.

Správná odpověď: d

7. Co je to tolerance u závislostí?

- a. Pokud je látka používána opakovaně ve stejných dávkách, tělo se přizpůsobí a jeho reakce se časem stává méně silnou.
- b. Když spotřebitel toleruje drogové dealery.
- c. Když se spotřebitel stane obchodníkem.
- d. Žádná z předchozích odpovědí.

Správná odpověď: a



8. Který z následujících sociálních důsledků není správný?

- a. Rodina, která má člena s problémy se závislostí, netrpí, pokud není konzumentem.
- b. Drogy mohou ovlivnit vztahy s přáteli.
- c. Zneužívání nelegálních drog přesahuje životy jednotlivých uživatelů; ničí a vykořisťuje celé komunity a kultury některých zemí.
- d. Všechny odpovědi jsou správné.

Správná odpověď: a

9. Který z následujících individuálních důsledků není správný?

- a. Zneužívání návykových látek má širokou škálu přímých dopadů na zdraví, které se mohou měnit v závislosti na povaze drogy, dávce, frekvenci užívání, individuálních okolnostech atd.
- b. Koloběh závislosti může prohlubovat emocionální strádání a vyvolávat hlubší pocity beznaděje, osamělosti, špatného sebevědomí atd.
- c. Nedostatek finančních prostředků může vést k bezdomovectví.
- d. Zneužívání návykových látek nemůže ovlivnit schopnost spotřebitelů jasně myslet, rozhodovat se a správně plnit své úkoly.

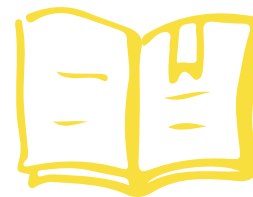
Správná odpověď: d

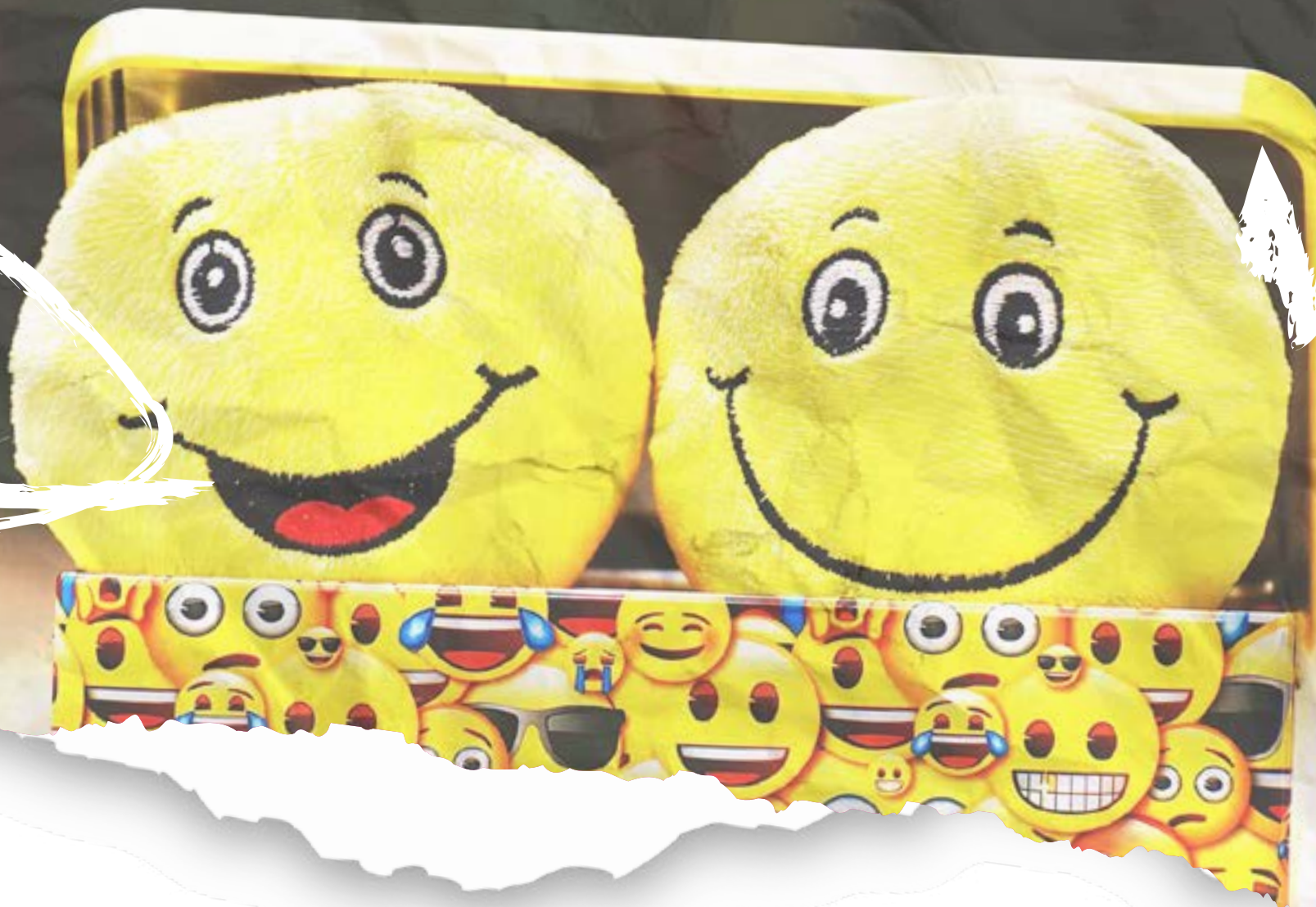


10. Které z následujících tvrzení je správné?

- a. Impulzivita nesouvisí se závislostmi.
- b. Impulzivita je dobře naplánovaná.
- c. Impulzivita může přispět k tomu, že člověk poprvé užije nějakou látku.
- d. Všechny odpovědi jsou správné.

Správná odpověď: c





EMOČNÍ MANAGEMENT PRO PREVENCI A POTÍRÁNÍ ZÁVISLOSTÍ



JAK MOZEK PRACUJE S DROGAMI A VEDE NÁS K ZÁVISLOSTI?

AKTIVITA: ZJIŠŤOVÁNÍ, JAK FUNGUJE MOZEK POD VLVIVEM DROG

Doba trvání: 30 minut

Cílem této aktivity je získat znalosti o okruhu odměn, které mohou přerůst v závislost.

Krok 1: Vysvětlete žákům význam dopaminu.

"Dopamin je typ monoaminového neurotransmiteru. Vytváří se v mozku a funguje jako chemický posel, který přenáší zprávy mezi nervovými buňkami v mozku a mozkem a zbytkem těla. Dopamin je známý jako hormon dobré nálady. Dodává vám pocit potěšení. Dodává vám také motivaci něco dělat, když cítíte potěšení".



Krok 2: Požádejte studenty, aby se podívali na následující video "The Reward Circuit: Jak mozek reaguje na metamfetamin"

* "The Reward Circuit: How the Brain Responds to Methamphetamine," National Institute on Drug Abuse (NIDA/NIH), uploaded on February 8, 2016, YouTube video, 2:40, <https://www.youtube.com/watch?v=TTMNXzL4O4s>

* "Obvod odměn: Jak mozek reaguje na metamfetamin," Národní institut pro zneužívání drog (NIDA/NIH), nahráno 8. února 2016, video na YouTube, 2:40, <https://www.youtube.com/watch?v=TTMNXzL4O4s>.

Krok 3: Požádejte je, aby odpověděli na následující otázky:

Za co je zodpovědný limbický systém?

Jak ovlivňuje pocit potěšení naše chování?

Popište proces uvolňování dopaminu v okruhu odměny.

Jak působí na mozek vysoké dávky drog, jako je metamfetamin, ve srovnání s nízkými dávkami?

Krok 4: Podělte se o své odpovědi

Krok 5: Po přezkoumání odpovědí se podělte se skupinou o různé závěry, včetně níže uvedeného:

Závislosti způsobují změny v mozku, které mají za následek zásadní změnu v tom, jak mozek funguje a zpracovává potěšení a odměnu. Tato neurologická změna způsobuje, že lidé obtížně kontrolují své návykové chování, protože jejich mozková chemie je unesena látkami nebo činnostmi, které

poskytují intenzivní, ale škodlivou euforii. Navzdory těmto vědeckým poznatkům společnost obvykle považuje závislost za morální chybu nebo nedostatek vůle, což vede k tomu, že lidé neprávem obviňují osoby se závislostí z jejich situace.



ODMÍTNUTÍ

Typy výroků, kterými závislí popírají svou závislost

Osoby, které se potýkají se závislostmi, mohou poskytnout přesvědčivé afirmace, které popírají jejich situaci. Některé z nich jsou:

- "S drogami nemám problém."
- "V žádném případě nejsem závislý. Své užívání návykových látek mám pod kontrolou."
- "Drogy užívám jen na večírcích. Není to každodenní zvyk."
- "Denně si dám jen pár piv, ale není to tak, že bych se opíjel pořád."
- "Nechci teď mluvit o své konzumaci drog. Můžeme změnit téma?"
- "Raději bych nemyslel na následky užívání návykových látek. Je to příliš stresující."
- "Marihuana je dobrá, protože ji lidé používají k léčbě některých zdravotních problémů."
- "Drogy používám ke zvládnutí stresu, protože jsou jedinou věcí, která mě uklidňuje."
- "Přiznávám, že kouřím často, ale neužívám heroin jako někteří jiní lidé, které vídám na ulici."
- "Slibuji, že přestanu brát drogy. Jen mi to ještě jednou dovoďte."
- "Přestanu kouřit marihuanu, když mi koupíš motorku."

- "Je to můj život, mohu konzumovat, co chci."
- "O tom, jak se bavit, rozhoduji já."

Jak mluvit se závislými během jejich popírání?

Osvědčené postupy, jak mluvit se závislými během jejich odmítání:

- Zkuste si s nimi promluvit, když jsou střízliví.
- Řekněte jim, že je nutné vyhledat odbornou pomoc.
- Řekněte, že vám na nich záleží.
- Aktivně jim naslouchajte a podporujte jejich pocity.
- Vyjádřete skutečné obavy o jejich zdraví a dopad, který by mohly mít na jednotlivce a společnost.
- Řekněte jim, co si o jejich situaci myslíte.

- Vzdělávejte se o tématu.
- Nabízejte věcné informace a poznatky o drogách a závislostech založené na důkazech asertivním způsobem.
- Ujistěte je, že nejsou sami, a nabídněte jim podporu,
- Buďte trpěliví a soucitní.
- Poskytněte jim konkrétní informace o tom, jak jejich zvyky ovlivnily věci, které se jim nejvíce líbily.
- Netlačit ihned na celkovou změnu, ale na postupné odvykání.





NÁSTROJE PRO ZVYŠOVÁNÍ POVĚDOMÍ

NÁSTROJ: SEBEANALÝZA MÝCH FAKTORŮ

Doba trvání: 1 hodina

Cílem tohoto nástroje je provést individuální analýzu a určit faktory spojené se závislostmi.

Tato analýza obsahuje citlivé otázky, proto je důležité mladé lidi předem upozornit, že všechny odpovědi si ponechají pro sebe. Povzbudíte je k hlubokým úvahám a upřímným odpovědím.

Krok 1: Odpovězte na následující otázky a zjistěte, jaké predispoziční faktory vás obklopují:

- Máte často potíže se zvládáním svých pocitů a emocí?
- Dopouštíte se často chování, které ignoruje společenské normy nebo pravidla?
- Setkáváte se s častými překážkami při řešení mnoha studijních úkolů?
- Zastáváte pozitivní názory nebo postoje k užívání drog?
- Účastníte se často rizikových činností?
- Máte problematickou povahu?
- Zažíváte často pocity nedostatku?
- Jsou vaši rodiče nebo pečovatelé ve výchově nedůslední (pravidla, důsledky atd.)?
- Měli vaši rodiče nebo pečovatelé autoritativní přístup k vaší výchově?
- Spolupracovali jste s rodiči na svém kognitivním vývoji jen s těžší nebo nikdy?
- Nestanovili vám rodiče nebo pečovatelé jasné hranice?



- Stalo se, že vaši rodiče zanedbali své povinnosti vůči vám?
- Zažil/a jste problémy při vytváření silných citových vazeb s rodiči a členy rodiny?
- Byli jste svědky neustálých neshod nebo násilí mezi svými rodiči?
- Zneužívají vaši rodiče psychoaktivní látky?
- Zažili jste ve své rodině rozpad?
- Pozorovali jste psychické problémy svých rodičů?
- Byli vaši rodiče zapojeni do trestné činnosti?
- Odloučili jste se od některého člena rodiny?
- Zažili jste ve svém životě důležitou ztrátu, ze které se nemůžete vzpamatovat?



- Strávil/a jste nějakou část svého dětství v ústavním zařízení (například v dětském domově)?
- Potýkáte se často se sociálními problémy?
- Zažil/a jste nějakou formu zneužívání (emocionálního, fyzického nebo slovního), ze které jste se nedokázal/a vzpamatovat?
- Cítil/a jste někdy nějaký nátlak, zejména ze strany vrstevníků, abyste konzumoval/a návykové látky?
- Myslíte si, že užívání drog přináší nějaké výhody?
- Myslíte si, že zneužívání návykových látek může pomoci zvládat negativní emoce?
- Byli jste někdy týráni nebo zneužíváni svými vrstevníky nebo jinou osobou?
- Máte tendenci spoléhat se při regulaci svých emocí na vnější vlivy?



Krok 2: Odpovězte na následující otázky, abyste zjistili udržovací faktory, které by mohly vyvolat nárůst vašeho zneužívání návykových látek.

V případě, že jste tento krok nikdy nepřekročili, představte si, že jste tyto látky konzumovali dříve, abyste mohli posoudit, jak snadno by se to ve vašem životě mohlo stupňovat:

- Vyskytly se u vás v důsledku užívání drog nějaké zdravotní problémy?
- Máte členy rodiny, kteří odmítají uznat, že užívání drog je váš problém?
- Existuje ve vaší rodině nerozhodnost ohledně řešení vašich problémů souvisejících s drogami?
- Potýká se vaše rodina s tímto problémem poprvé?
- Pocházíte z rodiny, kde je užívání drog rozšířené, což posiluje postoje k užívání návykových látek?



- Tolerují vaši rodiče vaši konzumaci návykových látek?
- Mají vaši rodiče příznivý názor na drogy?
- Mají vaši rodiče nepřesné informace o zneužívání drog?
- Mají vaši rodiče známky nízkého sebevědomí?
- Mají vaši rodiče problémy s důvěrou ve vztazích s ostatními?
- Patříte do skupiny, která konzumuje drogy?
- Máte blízké přátele, kteří jsou spotřebiteli?
- Pohybujete se v konfliktním sociálním prostředí?
- Užíval/a jste drogy s konkrétním záměrem dosáhnout určitých cílů?

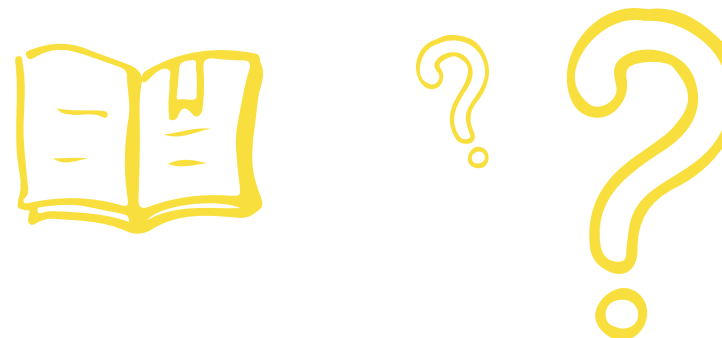


- Máte omezené možnosti zaměstnání?
- Setkali jste se ve svém sociálním prostředí s vysokou mírou kriminality? Účastnil/a jste se trestné nebo nezákonné činnosti?

Krok 3: Odpovězte na následující otázky, abyste zjistili, zda vám ochranné faktory mohou pomoci zotavit se, udržet zdravý vývoj nebo zastavit další zhoršování:

- Považujete se za člověka v dobrém fyzickém stavu?
- Řekli byste, že máte vysokou úroveň inteligence?
- Používáte při řešení problémů vyspělé obranné mechanismy?
- Jste si jisti svou schopností plnit úkoly a překonávat překážky?
- Věříte, že máte dobré morální vlastnosti?
- Přistupujete k situacím optimisticky?

- Jak byste ohodnotili své sebevědomí? Je obecně vysoké?
- Uznává vaše rodina vaše zneužívání drog a snaží se ho aktivně řešit?
- Je vaše rodina vnímavá k léčebným plánům a dodržuje je?
- Čelila vaše rodina v minulosti podobným problémům a úspěšně je řešila?
- Cítíte silné a bezpečné pouto se svými rodiči nebo opatrovníky?
- Zapojují se vaši rodiče aktivně do vašeho života?





- Vede vaše rodina otevřený dialog?
- Označil byste své rodiče za asertivní vzory?
- Má vaše rodina strukturovanou dynamiku?
- Jsou členové vaší rodiny přizpůsobiví různým situacím?
- Jsou vaši rodiče schopni zvládat různé výzvy?
- Mají vaši rodiče účinné strategie pro zvládání stresu a obtížných situací?
- Používají vaši rodiče v těžkých chvílích zralé mechanismy?
- Zažili jste pozitivní a podpůrné vzdělávací prostředí?
- Jsou ve vašem rodinném prostředí minimální zdroje stresu?

- Máte silnou a spolehlivou síť sociální podpory?
- Řekli byste, že vaše rodina má dobrý socioekonomický status?

Krok 4: Spočítejte počet odpovědí "ano", přičemž každá z nich bude mít součet 10 bodů. Zapište počet bodů pro každý typ faktoru:

Predispoziční faktory: _____ body.

Faktory údržby: _____ bodů.

Ochranné faktory: _____ body.





Krok 5: Analyzujte výsledky:

Predispoziční faktory:

0 až 90 bodů: nízký

100 až 180 bodů: střední

190 až 280 bodů: vysoký

Faktory údržby:

0 až 50 bodů: nízký

60 až 100 bodů: střední

110 až 160 bodů: vysoký

Ochranné faktory:

0 až 80 bodů: nízký

90 až 160 bodů: střední

170 až 230 bodů: vysoký

Jak analyzovat skóre?

Predispoziční faktory nízké. Existuje malé riziko, že byste se mohli zapojit do konzumace návykových látek. Mějte však oči otevřené a nenechte se ovlivnit k tomuto velkému kroku.

Predispoziční faktory jsou vysoké a udržovací faktory nízké. Existuje scénář, který naznačuje, že jedinci mají zvýšenou náchylnost k rozvoji závislosti. Existují však některé přítomné faktory, které mohou tyto sklony po zahájení zneužívání návykových látek snížit.

Predispoziční a udržovací faktory jsou vysoké.

Riziko eskalace závislosti se výrazně zvyšuje. V této situaci mají jedinci nejen zranitelná místa, která je nutí začít konzumovat. Kvůli přítomnosti přitěžujících faktorů čelí také několika překážkám při vymanění se z cyklu závislosti.

Predispoziční faktory jsou vysoké a ochranné faktory nízké. Riziko eskalace závislosti zůstává zvýšené. Absence ochranných faktorů ponechává jedince bez potřebných zdrojů ke zmírnění nebo potlačení těchto tendencí, což může vést k prohloubení závislostního chování.

Predispoziční a ochranné faktory jsou vysoké.

Pravděpodobnost eskalace závislosti je snížena. Přítomnost silných ochranných faktorů pomáhá jedincům dvakrát si rozmyslet, než začnou konzumovat nebo řešit své chování. Je však důležité, aby konzumenti při léčbě vyvíjeli trvalé úsilí.



Krok 6: Projděte si všechny odpovědi "ano", které jste získali v rámci predispozičních a udržovacích faktorů. Přemýšlejte o různých strategiích, které byste mohli použít, abyste v budoucnu mohli odpovědět "ne". Tyto mechanismy sníží vaše možnosti zapojení do nekonečného kruhu.



Doporučení pro pracovníky s mládeží:

Pokud mladý člověk zjistí, že má vysoké predispozice k rizikovému chování nebo závislostem, je důležité poskytnout mu bezpečné prostředí a adekvátní podporu. Klíčem je vytvořit podpůrné prostředí, kde se mladí lidé necítí souzeni, ale naopak motivováni k tomu, aby hledali zdravé alternativy a řešení.

Doporučené kroky:

Individuální konzultace. Nabídněte mu možnost důvěrného rozhovoru, ve kterém může otevřeně sdílet své obavy a pocity.

Podpora pozitivních strategií. Pomozte mu identifikovat zdravé způsoby zvládání stresu, úzkosti či tlaku vrstevníků (sport, umění, koníčky, dobrovolnictví).

Zapojení školního poradce či psychologa. Pokud je to vhodné, propojte ho s odborníkem, který mu může poskytnout odborné vedení a podporu.

Posílení ochranných faktorů. Pomozte mu rozvíjet zdravé sociální vazby, budovat sebedůvěru a posilovat schopnost říkat "ne" rizikovému chování.

Komunikace s rodiči (pokud je to bezpečné a vhodné). V některých případech může být užitečné informovat rodiče a zapojit je do podpůrného procesu.

Doporučení odborné pomoci. Pokud má vážné obavy nebo již projevuje známky problémového chování, poskytněte mu informace o specializovaných organizacích a kontaktech na odbornou pomoc.



NÁSTROJ: STAVBA VĚŽE - STAVBA ŽIVOTA

Doba trvání: 1 hodina

Cílem tohoto nástroje je zvýšit povědomí o tom, jak může člověk s problémy se závislostí ovlivnit společnost.

Krok 1: Rozdělte žáky do různých skupin. Je důležité, abyste žákům nesdělovali hlavní cíl aktivity.

Krok 2: Vyberte 1 dobrovolníka na 2 skupiny. To znamená, že pokud máte 6 skupin, budete potřebovat 3 dobrovolníky.

Krok 3: Poskytněte skupinám různé materiály, aby mohly stavět věže, například kartičky, dřevěné/plastové cihly, dřevěné tyčinky na nanuky atd. Každá skupina by měla mít stejné materiály, aby byly zachovány podobné možnosti vítězství.

Krok 4: Sdělte dobrovolníkům tajně jejich hlavní roli; nikdo ze skupin by neměl poslouchat. Dobrovolníci se budou muset chovat, jako by byli pod vlivem drogy, a budou se snažit zničit věže, odvést pozornost účastníků apod. Každému dobrovolníkovi přiřadíte 2 konkrétní skupiny.

Krok 5: Požádejte skupiny, aby měly 15 minut na stavbu věže. Neměly by používat lepidlo. Vyhraje ta nejvyšší věž. Nedávejte jim další podrobnosti ani nápovědy, aby mohly rozvinout skupinovou kreativitu.

Krok 6: Zahajte kolo. Je důležité sledovat špatné chování a vzkazy skupiny dobrovolníkům.

Krok 7: Prohlédněte si věže a určete vítěze.

Krok 8: Zopakujte kolo bez účasti dobrovolníků.

Krok 9: Prohlédněte si věže a určete vítěze.

Krok 10: Ve skupině proveďte následující úvahy:

Jak jste se cítili při stavbě věže v prvním kole? Jak jste se cítili ve druhém kole?

Jak probíhala stavba věže v obou kolech? Které kolo bylo jednodušší a proč?



Jaké byly výsledky věže v obou kolech? Ve kterém kole byla věž lepší?

Představte si, že máte v životě člověka, který má problémy se závislostmi (člena rodiny, blízkého přítele, partnera atd.). Jak by tato osoba ovlivnila stavbu vašeho života?

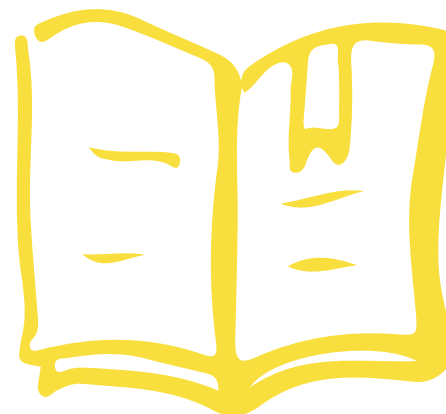
Jaké byly reakce na osoby, které sabotovaly vaši věž? Napište na tabuli reakce a vzkazy. Analyzujte negativní akce a vzkazy. V čem je to podobné v reálném životě?

Co si myslíte, jak se závislí staví k negativním komentářům a činům?

Myslíte si, že jim negativní komentáře a jednání mohou pomoci zotavit se? Zhoršuje to jejich situaci?

Mohou spotřebitelé způsobit problémy v rodině a blízkých vztazích?

Jaké další sociální důsledky přinášejí závislosti?



NÁSTROJE SEBEPOZNÁNÍ

Nástroj pro identifikaci závislosti

Tento nástroj je primárně určen pro dospělou populaci, protože se zaměřuje na hodnocení užívání návykových látek, včetně alkoholu, tabáku, nelegálních drog a léků na předpis. Nicméně jeho použití u dospívajících by mohlo být také relevantní, zejména pod odborným dohledem, protože experimentování s těmito látkami může začít v mladém věku. U dětí by bylo vhodnější využít specializované nástroje zaměřené na jejich specifické potřeby a vývojovou úroveň.

Nástroj "Užívání tabáku, alkoholu, léků na předpis a jiných návykových látek" nabízí ucelený přístup k hodnocení spotřeby návykových látek. Poskytuje ho Národní institut pro zneužívání drog a má dvě složky:

1: TAPS-1 pro screening osobou běžně užívaných látek osobou (alkohol, tabák, nelegální drogy a nemedicínské užívání léků na předpis).

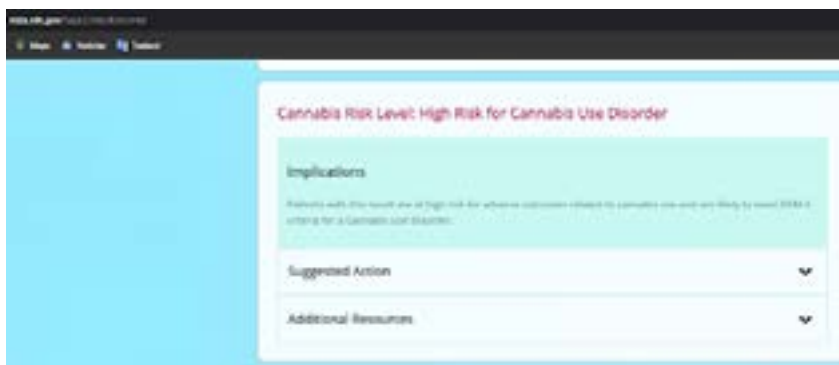
2: TAPS-2, což je krátké hodnocení pro ty, kteří mají pozitivní výsledky předchozího screeningu. Uvádí míru rizika pro požitou látku.

Tyto testy může provádět pacient nebo lékař.

Obrázek 16: Příklad otázky nástroje TAPS. Zdroj: "TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool", National Institute on Drug Abuse, přístup: duben 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/question/21022/in-the-past-12-months-how-often-have-you-used-any-drugs-including-marijuana-cocaine-or-crack-heroin-methamphetamine-crystal-meth-hallucinogens-ecstasymdma>.

* "TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool," National Institute on Drug Abuse, accessed on April, 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/>

Po zodpovězení všech otázek nástroj poskytne informace o míře rizika požití látky, důsledcích, navrhovaných opatřeních a dalších zdrojích.



Obrázek 17 : Příklad výsledků nástroje TAPS. Zdroj: "TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool", National Institute on Drug Abuse, přístup: duben 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/result/scored> .

Pokud nástroj TAPS odhalí varovné signály ve vašich spotřebních návycích, je nutné neprodleně zasáhnout a vyhledat pomoc. Ignorování těchto signálů závislosti by mohlo způsobit více škody než užitku a způsobit devastující následky. Je velmi důležité o problému upřímně a otevřeně hovořit s lidmi, kterým můžete důvěřovat, včetně rodiny nebo blízkých přátel. Požádat blízké o podporu může být skvělým způsobem, jak získat povzbuzení a najít správné alternativy léčby. Je důležité si uvědomit, že zneužívání drog je závažná a potenciálně život ohrožující záležitost; bohužel mnoho lidí v tomto koloběhu tragicky přišlo o život.

Proveďte sebehodnocení pomocí nástroje TAPS, který je k dispozici na této webové stránce: <https://nida.nih.gov/taps2/>

Překvapily vás nějaké výsledky?





NÁSTROJ PRO IDENTIFIKACI POCITŮ A SPOUŠTĚČŮ UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

1. Jakou látku nebo látky konzumujete?

2. Vysvětlete různé scénáře a pocity, jak následující kategorie vyvolávají vaši spotřebu. Může to být například vystavení se určité situaci; vzpomínka na některé věci, které se staly v minulosti; setkávání s určitými lidmi; aktuální myšlenky atd.

	Spouštěče
Scénář 1	
Scénář 2	
Scénář 3	
Atd.	

Tabulka 4: Spouštěcí scénáře a pocity, vlastní tvorba, vlastní zdroj

3. Jaký máte pocit z popsaných spouštěcích scénářů na stupnici od 1 do 10?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Scénář 1										
Scénář 2										
Scénář 3										
Atd.										

Tabulka 5: Úrovně zabarvení pocitů v jednotlivých spouštěcích scénářích, vlastní tvorba, vlastní zdroj.

4. Jaká byla vaše nejhorší reakce, když jste byl vystaven těmto spouštěčům?



5. Konzumujete po, během nebo před vystavením těmto spouštěčům?

7. Napište si nějaká opatření, jak se vyhnout konzumaci, kdykoli jste těmto situacím vystaveni.

6. Napište nějaká opatření, jak těmto spouštěčům předcházet nebo jim čelit

	Spouštěče
Scénář 1	
Scénář 2	
Scénář 3	
Atd.	



Tabulka 6: Preventivní a protiopatření pro jednotlivé scénáře, vlastní tvorba, vlastní zdroje

NÁSTROJE PRO ŘÍZENÍ EMOCÍ

Metoda uzemnění 54321

Metoda uzemnění 54321 je snadný způsob, jak zvládat úzkost, záchvaty paniky a stres tím, že ukotvíte své vědomí v přítomném okamžiku. Tato metoda je užitečná pro zvládání našich emocí a řešení závislostí několika způsoby, např:

- Ovládá závislosti díky své schopnosti přimět lidi, aby se soustředili na přítomnost, když prožívají tísnivé okamžiky, které je mohou vést ke konzumaci, stejně jako chutě atd.
- Je to nástroj pro zvládání stresu, který podporuje cestu k zotavení.
- Tato technika spočívá v tom, že člověk věnuje pozornost svému okolí a svému tělu a omezuje negativní myšlenkové vzorce.
- Podporuje všímavost a pomáhá lidem uvědomovat si své myšlenky a pocity, aniž by je odsuzovali.
- Soustředění se na smyslové zážitky vede ke zklidnění, snižuje úzkost a stres, které často vyvolávají touhu a recidivu.
- Pomáhá lidem, kdykoli se cítí zahlceni, což jim může umožnit, aby se cítili více pod kontrolou svých reakcí.
- Pomáhá při seberegulaci, takže jedinci jsou schopni efektivněji zvládat své emoce a reakce.
- Nabízí mentální reset, který umožňuje jednotlivcům uštopit od automatických reakcí a činit vědomější a zdravější rozhodnutí.
- Cvičení této techniky může časem posílit emocionální a psychickou odolnost, což usnadní zvládání spouštěčů a stresorů.



Metoda uzemnění 54321 je jednoduchá a lze ji provést kdekoli bez speciálního vybavení nebo přípravy. Její pravidelné používání se může stát součástí zdravé rutiny a podpořit rozvoj nových, pozitivních návyků, které nahradí návykové chování.

Jak tuto metodu praktikovat?

Vyhledejte si pohodlné místo, kde nebudete rušeni. Posadte se nebo se postavte do uvolněné polohy a na začátek se zhluboka nadechněte. Metodu uzemnění 54321 tvoří 5 smyslových aktivit:

• 5 věcí, které můžete vidět

Rozhlédněte se po svém okolí a určete 5 konkrétních položek.

Příklad: Řekněte nahlas nebo si v duchu poznamenejte každou položku: "Vidím šedou kočku, rám obrazu, hrnek, stůl a okno."

Tip pro zapamatování: Zkuste si všímat nových detailů, kterým jste dříve nevěnovali pozornost. Například drobné

detaily na obrázku, všechny kresby hrnku atd.

• 4 věci, kterých se můžete dotknout

Dotkněte se 4 různých objektů.

Příklad: Dotkněte se kočky, svetru, vlastní ruky a koberce.

Tip pro zapamatování: Popište texturu a pocit z každé položky. Například kočka je huňatá, svetr je měkký, ruka je teplá a koberec je drsný.

• 3 věci, které můžete slyšet

Zavřete oči (pokud je vám to příjemné) a poslouchajte 3 různé zvuky.

Příklad: Slyšíte zvuk tikajících hodin, ptáků a ledničky.

Tip pro zapamatování: Věnujte pozornost zvláštnostem každého zvuku. Například hodiny tikají rovnoměrně, ozývají se různé zvuky ptáků, zvuk ledničky se neustále zastavuje.

• **2 věci, které můžete cítit**

Určete 2 vůně ve svém okolí. V případě potřeby se přesuňte a najděte jiné vůně.

Příklad: Přivoňte si k vonné svíčce a rostlině.

Tip pro zapamatování: Popište si vůně. Například svíčka voní po jahodách a sladce; rostlina má svěží vůni.

• **1 věc, kterou můžete ochutnat**

Chvilí ochutnávejte. Pokud zrovna nemáte co ochutnat, soustředte se na chuť v ústech nebo si vzpomeňte na oblíbenou chuť.

Příklad: Žvýkejte žvýkačku.

Tip pro zapamatování: Popište chuť. Příklad: Žvýkačka je čerstvá a má sladkou chuť máty peprné.

• **Integrace zkušeností**

Po dokončení jednotlivých kroků se zhluboka nadechněte a zamyslete se nad tím, jak se cítíte. Všimněte si, zda se cítíte více uzemněni a přítomni.



NEPANIKAŘ

Nepanikař je česká mobilní aplikace zaměřená na duševní zdraví, která pomáhá zvládat stres, úzkost, depresi a panické ataky. Nabízí jednoduché techniky a nástroje pro okamžitou psychickou úlevu, a to zdarma a anonymně.

Hlavní funkce aplikace Nepanikař:

1. První pomoc při psychických obtížích – obsahuje návody a dechová cvičení pro zvládnutí akutních stavů.
2. Sebe-hodnocení – umožňuje sledovat duševní zdraví a rozpoznat varovné signály.
3. Tipy pro zvládání stresu a úzkosti – obsahuje relaxační techniky, afirmace a doporučení pro krizové situace.
4. Deník emocí – uživatelé si mohou zaznamenávat své pocity a sledovat jejich vývoj.
5. Kontakty na odbornou pomoc – seznam krizových linek a terapeutů v ČR.

Aplikace je užitečná jak pro dospělé, tak pro teenagery a pomáhá uživatelům aktivně pracovat se svými emocemi.

TECHNIKA BEZPEČNÉHO MÍSTA

Technika bezpečného místa je relaxační a vizualizační metoda, která pomáhá zvládat stres, úzkost a negativní emoce. Používá se v psychoterapii, zejména v rámci EMDR terapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), ale lze ji využít i samostatně jako nástroj pro uklidnění a emoční regulaci.

Jak funguje?

Cílem je vytvořit si v mysli místo, kde se cítíš bezpečně, klidně a chráněně. To pomáhá snížit stres a posílit pocit kontroly nad vlastními emocemi.

Postup:

1. Najdi klidné místo – posad' se nebo si lehni a soustřed' se na svůj dech.
2. Představ si bezpečné místo – může to být skutečné místo (např. pláž, les, pokoj) nebo zcela vymyšlené.
3. Zapoj smysly – vnímej detaily:
 - Co vidíš? (barvy, světlo, krajinu)

- Co slyšíš? (šumění moře, zpěv ptáků)
- Co cítíš? (teplo slunce, vůni květin, vánek)
- Jaký je povrch pod tebou? (měkký písek, tráva, pohovka)

Kdy ji použít?

- Při stresu nebo úzkosti
- Před náročnými situacemi (zkoušky, prezentace, konflikty)
- Po nepříjemných zážitcích k uklidnění
- Při nespavosti nebo relaxaci před spaním

Tato technika pomáhá posílit pocit bezpečí, zlepšit emoční stabilitu a podpořit psychickou pohodu.

Podívejte se na video na YouTube zde



TECHNIKA PRÁZDNÉ ŽIDLE

Pozor! Tato technika je terapeutická a vyžaduje přítomnost terapeuta. Pro samostatnou práci se spíše nehodí, protože vyžaduje od člověka zkušenost s introspekcí. Pokud člověk řeší silné emočně nabitě téma, je vedení terapeuta bezpečnější a efektivnější.

Technika prázdné židle je terapeutické cvičení, které vyvinul Fritz Perls* často používané v Gestalt terapii, aby pomohlo lidem řešit pocity, konflikty s jinými osobami, individuální problémy, jejich závislosti atd. Technika spočívá v tom, že se člověk posadí před jinou židli a vede dialog s imaginární osobou nebo aspektem sebe sama. Prostřednictvím tohoto dialogu má osoba možnost otevřít se a konfrontovat se s jinou osobou, závislostí nebo vlastními pocity.

Cílem je pocítit léčivou sílu odpuštění a přijetí minulosti i přítomnosti. Pokud je tedy prováděno správně, představuje závazek k pozitivní změně.

Tato technika je užitečná při řešení závislostí, a to z různých důvodů, jako jsou:

- Je to účinný prostředek, jak čelit nutkavému návykovému chování a zároveň být na bezpečném místě.
- Tato technika nejenže poskytuje vizuální zprávu o tom, že jednání osoby má vliv na její sebepojetí, ale také podněcuje rozpoznání a zpracování pocitů a emocí.
- Může řešit osobní záležitosti v prostředí, které snižuje používání odporu. To podporuje změnu a řeší cíle nezbytné pro úspěch v programu zotavení ze závislosti.
- Lidé se mohou podívat na to, jak jejich návykové chování ovlivňuje je samotné, jejich rodinu a blízké mezilidské vztahy.
- Pomáhá vypustit emoce, které se v člověku drží jako v láhvi, a dává mu příležitost vyjádřit zranění, hněv a další těžké pocity přímo, a ne nepřímo v návykovém nebo destrukčním chování, které má následky.

* Frederick S. Perls, Gestalt Therapy Verbatim (University of Chicago, 1969)

- Lidé si uvědomují různé části své osobnosti, například když jsou pod vlivem nějaké látky, a když jsou střízliví. To jim pomáhá lépe porozumět svým motivacím a výzvám.
- Mnoho lidí, kteří se potýkají se závislostí, zažilo v minulosti trauma nebo ztrátu. Technika prázdné židle pomáhá konfrontovat se s těmito bolestnými zážitky, které jsou často základem závislosti, a pracovat s nimi.
- Pomáhá lidem lépe se rozhodovat a posiluje jejich odhodlání vyhnout se návykovým činnostem.
- Poskytuje jim pocit kontroly nad jejich životy a posílení jejich postavení.

Jak tuto techniku praktikovat?

- Vytvoření prostředí

Vyhledejte soukromé a klidné místo; je důležité, abyste během sezení nebyli rušeni. Po nalezení tohoto místa si postavte dvě židle proti sobě.

- Identifikace problému

Posad'te se na jednu židli a 5krát se zhluboka nadechněte. Chvilí přemýšlejte o problému nebo pocitu, který chcete řešit. Například konflikt s jinou osobou, rozhodnutí, se kterým se potýkáte, část sebe sama, která je pro vás náročná (např. váš vnitřní kritik, chutě atd.), špatná zkušenost z minulosti atd.

- Identifikace druhé osoby

Podle problému, který chcete řešit, si představte, že na druhé židli sedí část vás samých nebo osoba, která k problému patří.

- Zahájení dialogu

Začněte mluvit k prázdné židli, jako byste mluvili k dané osobě nebo k části sebe sama.



Poutavé tipy:

Mluvte bez dlouhého přemýšlení. Přílišné přemýšlení o tom, co chcete říci, může zablokovat důležité klíče k řešení hlavního problému.

Důvěřujte tomuto procesu a nefiltrujte své myšlenky podle toho, co skutečně chcete říct.

K vyjádření svých myšlenek a pocitů používejte věty "já". Například: Cítím se smutný, protože...; Potřebuji pochopit, proč se to děje; atd.

Vypustěte své emoce. Pokud se vám chce plakat, smát se, třást se nebo zívát, nezdržujte se a uvolněte je.

- Perspektivy přepínání

Poté, co se vyjádříte, si vyměňte židle. Nyní mluvte z perspektivy představované osoby nebo části sebe sama. Pokuste se zosobnit její perspektivu a reagovat na to, co jste předtím řekli. Například: Neuvědomil jsem si, že se tak

cítíte; byl jsem celkovou situací zahlcen; atd.

- Pokračování dialogu

Pohybujte se mezi židlemi a pokračujte v dialogu. Při každém přepnutí se snažte zůstat věrní pohledu osoby nebo části, kterou zastupujete.

- Dělat reflexe

Po dokončení dialogu přejděte k původnímu křeslu. Chvilí se zamyslete nad svým zážitkem.

Tipy pro zapamatování:

Identifikujte jednotlivé body a prozkoumejte uvolněné emoce.

Zapište si všechny poznatky nebo pocity, které se během sezení objevily. Zamyslete se nad tím, jak by toto nové poznání mohlo ovlivnit vaše myšlenky, pocity nebo činy, abyste se posunuli vpřed.



SPOLEČENSKÉ STIGMA VŮČI ZÁVISLOSTEM

AKTIVITA: Případy sociálního stigmatu

Doba trvání: 1 hodina

Cílem této aktivity je zvýšit povědomí o negativních dopadech, které stigma způsobuje osobám s návykovými poruchami.

Krok 1: Rozdělte žáky do tří skupin.

Krok 2: Požádejte skupiny, aby se podívaly na následující videa:

Skupina 1: Video "Stop stigmatizaci drogové závislosti", vydané vládou Britské Kolumbie.



Skupina 2: Video "Skoncijme se stigmatizací závislosti", které zveřejnila skotská vláda.



Skupina 3: Video "Dopad stigmatu | Skutečné příběhy závislostí a duševních nemocí", které ukazuje různé skutečné příběhy o tom, jak stigma ovlivnilo životy lidí se závislostmi.



Krok 3: Požádejte každou skupinu, aby odpověděla na následující otázky k zamyšlení:

- Jak jste se při sledování videa cítili?
- Jak ovlivnily společenské názory zaměřené proti závislostem vaše vnímání lidí se závislostmi?
- Setkali jste se někdy ve svém okolí nebo komunitě se stigmatizací těchto lidí? Pokud ano, jaký vliv to mělo na vaše interakce s těmito lidmi? Jak jste se kvůli tomu cítili?
- Zamyslete se nad stereotypy, které můžete mít o závislosti a lidech s touto nemocí. Jakou roli hrají tyto představy v diskriminaci a jak jim lze předcházet?



- Zamyslete se nad tím, jak jsou závislost a lidé se závislostí zobrazováni v médiích. Jakým způsobem média ovlivňují veřejné mínění?
- Zamyslete se nad svými vlastními zkušenostmi, ať už z první ruky, nebo od přátel či rodiny. Jaký vliv mělo stigma na vaši/jejich schopnost o tom upřímně mluvit a řešit tyto problémy?
- Jaké kroky mohou lidé, skupiny a organizace podniknout, aby snížili stigma spojené se závislostí? Jak mohou podpořit atmosféru větší podpory pro osoby, které bojují s poruchami způsobenými užíváním drog?
- Jak můžeme řešit mnoho proměnných, které vedou ke stigmatizaci, a zároveň podporovat soucit, porozumění a přijetí?

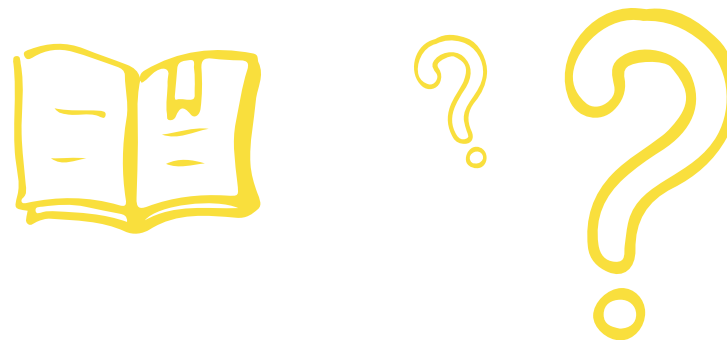




- Zamyslete se nad tím, jak jazyk přispívá ke stigmatizaci. Jak můžeme podpořit konstruktivní řeč tím, že budeme používat jazyk s větší ohleduplností a soucitem?

Krok 4: Požádejte každou skupinu, aby prezentovala video a své úvahy.

Krok 5: Vyzvěte studenty, aby si přečetli následující podkapitolu "Jak sociální stigma ovlivňuje duševní zdraví mladých závislých?".



Jak sociální stigma ovlivňuje duševní zdraví mladých závislých?

Stigma má negativní dopad na duševní zdraví mladých lidí se závislostmi, stejně jako na jiné věkové kategorie, a to z důvodu:

- Stigma vytváří atmosféru strachu z diskriminace, což činí závislým osobám větší problém otevřeně se svěřit se svými problémy a požádat o pomoc. Tím se stávají zranitelnými a izolovanými na své cestě k zotavení.
- Sociální stigma často vede k pocitům méněcennosti a študu. Lidé, zejména dospívající, mohou internalizovat nepříznivé představy společnosti o závislosti, což poškozuje jejich sebevědomí.
- Izolace způsobená stigmatizací může zhoršovat problémy duševního zdraví a bránit snahám o zotavení.
- Stigma může způsobovat úzkost a deprese kvůli neustálým myšlenkám na to, co si o vás ostatní myslí.

- Stigma se může stát významnou překážkou pro zotavení, protože lidé se mohou cítit nehodní a domnívat se, že nejsou schopni se změnit.

K řešení stigmatizace v naší společnosti vede dlouhá cesta. Důležitý krok však začíná u nás samotných. Je důležité začít zkoumat náš jazyk a postoje k lidem s návykovými poruchami. Namísto jejich vylučování bychom měli vytvářet bezpečný prostor porozumění a podpory, včetně neodsuzujícího, aktivního a empatického naslouchání. Proti stigmatizaci můžeme bojovat tím, že budeme praktikovat laskavost a soucit a vytvářet atmosféru, která lidi povzbudí k tomu, aby vyhledali podporu, když ji potřebují, i když jsou na cestě k zotavení.

KVÍZ

1. Co není příkladem popírání?

- a. S drogami nemám problém.
- b. Marihuana je dobrá, protože ji lidé používají k léčbě některých zdravotních problémů.
- c. Užívám drogy, abych zvládl stres.
- d. Drogy škodí našemu zdraví.

Správná odpověď: d

2. Které z následujících tvrzení je nepravdivé?

- a. Společenské stigma je pro lidi snadným způsobem, jak se odrazit a vyléčit ze závislostí.
- b. Stigma vytváří atmosféru strachu z diskriminace.
- c. Izolace způsobená stigmatizací může zhoršit problémy s duševním zdravím.
- d. Lidé, zejména dospívající, mohou internalizovat

nepříznivé představy společnosti o závislosti, což poškozuje jejich sebevědomí.

Správná odpověď: a

3. Jakých je 5 klíčových prvků metody uzemnění 54321?

- a. Tato metoda se skládá z 5 pilířů, které snižují spotřebu pouze konopí.
- b. Má 5 prvků, které zvyšují odmítání lidí.
- c. Tato metoda má 5 způsobů sociálního myšlení, které snižují marginalizaci lidí trpících závislostmi.
- d. Zapojuje 5 smyslů pro snížení úzkosti, stresu atd.

Správná odpověď: d



4. Proč je nástroj TAPS užitečný při léčbě závislostí?

- a. Nástroj poskytuje informace o míře rizika konzumované látky, důsledcích, navrhovaných opatřeních a dalších zdrojích.
- b. Je užitečná pro identifikaci pocitů, které vedou k závislosti.
- c. Snižuje stres a chutě.
- d. Je užitečný pro kontrolu, zda je látka čistá nebo smíšená s jinými složkami.

Správná odpověď: a

5. Co je to technika prázdné židle?

- a. Tato technika poskytuje údaje o míře zdravotního rizika u osob, které konzumují látky déle než 2 roky.
- b. Tato technika spočívá v tom, že se osoba posadí před jinou židli a vede dialog s imaginární osobou nebo aspektem sebe sama.

c. Je to sezení na židli a cvičení všímavosti.

d. Tato technika neexistuje.

Správná odpověď: b

6. Je to monoaminový neurotransmitter, který vyvolává pocit potěšení:

- a. Dopamin.
- b. NHS.
- c. Tento neurotransmitter neexistuje.
- d. Mozkový hormon.

Správná odpověď: a



7. Jak lze stigma neřešit:

- a. Prostřednictvím propagačních kampaní.
- b. Zkoumáním našeho jazyka vůči lidem, kteří se potýkají se závislostmi.
- c. Spíše začleňováním než vylučováním.
- d. Prostřednictvím techniky opakování.

Správná odpověď: d

8. Vznik závislostí souvisí s:

- a. Obvod odměn.
- b. Poškozující obvod.
- c. Technika opakování 3.
- d. Teorie mýtů.

Správná odpověď: a



9. Které z následujících tvrzení není postupem proti popírání?

- a. Aktivně jim naslouchejte a podporujte jejich pocity.
- b. Nabízejte věcné informace a poznatky o drogách a závislostech založené na důkazech asertivním způsobem,
- c. Buďte trpěliví a soucitní,
- d. Obviňujte jejich činy.

Správná odpověď: d

10. Které z následujících rad pro zapojení nesouvisí s metodou uzemnění 54321?

- a. Snažte se všimnout si nových detailů, kterým jste dříve nevěnovali pozornost.
- b. Posadte se před jinou židli a zapojte se do dialogu s imaginární osobou.
- c. Věnujte pozornost zvláštnostem každého zvuku.
- d. Popište si vůně.

Správná odpověď: b



MOŽNOSTI LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

Asistenční ošetření

BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

Jejich cílem je změnit škodlivé návyky, myšlení a přesvědčení spojené s užíváním drog. Tyto terapie se snaží určit a řešit konkrétní příčiny návykového chování u každého člověka.

Některé typy behaviorálních terapií jsou:

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT): Jedná se o psychoterapeutický přístup založený na důkazech, který lze využít při léčbě závažných duševních onemocnění, závislostí, manželských problémů atd. Pomáhá osobám naučit se rozpoznat a změnit své negativní myšlenky a jednání, které vedou k závislostem. Prostřednictvím této terapie se spotřebitelé mohou naučit:

- identifikovat stresory,
- identifikovat chutě,
- identifikovat spouštěče,

- nahradit neužitečné myšlenky užitečnými,
- atd.

CBT lze přizpůsobit léčbě určitých poruch spojených s užíváním drog a souběžných duševních poruch. Obvykle se poskytuje v rámci individuálních nebo skupinových léčebných sezení.

Dialektická behaviorální terapie (DBT): Vychází z KBT a kombinuje se s technikou mindfulness. "Dialektický" znamená



týkající se logické diskuse o protichůdných myšlenkách a názorech". Jinými slovy, dialektická behaviorální terapie zahrnuje rozhovor o protichůdných názorech.

Podporuje pacienty ve zvládnání jejich emocí; rozvíjení lepších mezilidských dovedností a zvládnání nepříjemných situací. Poskytuje 4 typy sezení:

1. Před zahájením léčby proveďte předběžné hodnocení vstupního stavu klienta;
2. Individuální terapeutická sezení;
3. Trénink dovedností DBT ve skupinách: všímavost, tolerance stresu, interpersonální efektivita, regulace emocí;
4. Telefonický krizový koučink.

Motivační rozhovory (MI): Hlavním cílem MI je pomoci pacientům ke změně prostřednictvím konkrétního souboru cílů. Terapeuti podporují motivaci člověka ke změně pomocí přístupů, jako je shrnutí, otevřené otázky, reflektivní naslouchání atd.

Motivační rozhovory (MI) – definice: Jedná se o terapeutickou techniku zaměřenou na podporu vnitřní motivace ke změně. Tento přístup byl původně vyvinut pro léčbu závislostí, ale dnes se využívá i v dalších oblastech, jako je zdravotní péče, psychologie či sociální práce. MI pomáhá klientům překonat ambivalenci vůči změně a posiluje jejich vlastní odhodlání jednat.

Skládá se ze 3 hlavních konceptů:

1. Spolupráce (collaboration) – terapeut pracuje s klientem jako rovnocenný partner, podporuje ho v hledání vlastních řešení.
2. Evokace (evocation) – terapeut pomáhá klientovi objevit jeho vnitřní důvody ke změně, místo aby mu je vnucoval.
3. Autonomie (autonomy) – rozhodnutí o změně je plně v rukou klienta, terapeut ho vede, ale nemanipuluje.



* "Dialectical Behavior Therapy (DBT)," The Cleveland Clinic, last modified on April 19, 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/22838-dialectical-behavior-therapy-dbt>

MI se často používá jako součást komplexní léčebné strategie v kombinaci s dalšími léčebnými postupy.

Contingency management (CM):

"Jedná se o behaviorální terapeutická metodu, která využívá odměny a tresty k podpoře pozitivních změn v chování. Používána v léčbě závislosti na alkoholu a jiných drogách k podpoře pozitivní změny chování (např. abstinence) u pacientů poskytováním posilujících důsledků, když pacienti splní cíle léčby, a odebráním těchto důsledků nebo poskytnutím trestných opatření, když se pacienti zapojí do nežádoucího chování (např. pití)^{***}. Když pacienti splní určité cíle léčby, např. mají negativní testy na drogy, účastní se terapeutických sezení nebo prosociálních aktivit, jsou odměňováni pobídkami. Těmito odměnami mohou být kupony, ceny, privilegia atd.

Přístup posilování komunity (CRA): "Jeho cílem je pomoci lidem objevit a osvojit si příjemný a zdravý životní styl, který je uspokojivější než životní styl plný užívání alkoholu nebo drog^{***}". Některé příklady těchto opatření jsou následující:

- zapojení pacientů do střídavých volnočasových aktivit;
- vytváření podpůrných sociálních sítí;
- zlepšení mezilidské komunikace;
- hry na řešení problémů;
- atd.

CRA se také zabývá faktory, které přispívají ke konzumaci, jako je snadná dostupnost látek, finanční zátěž a sociální tlak.

Léčba pomocí léků (MAT)

Cílem je pomoci pacientům zvládnout abstinenci příznaky, snížit touhu po droze (craving), a podporovat udržení abstinence bez rizika předávkování.

^{**} Higgins, S T, and N M Petry. "Contingency management. Incentives for sobriety." Alcohol research & health : the journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, vol. 23,2 (1999): 122-7.

^{***} Meyers, Robert J et al. "The community reinforcement approach: an update of the evidence." Alcohol research & health: the journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, vol. 33,4 (2011): 380-8.

Tento přístup je často kombinován s psychoterapií a behaviorálními intervencemi. Léčí poruchy způsobené užíváním drog pomocí léků a pomáhá pacientovi:

- zvládnout abstinenci příznaky,
- zmírnit chuť,
- zabránit recidivě,
- atd.

Lidem závislým na opioidech lze například předepsat léky, jako je metadon, buprenorfin a naltrexon *.

Podpůrné skupiny

Jsou užitečné pro lidi, kteří hledají pomoc a zotavení. V těchto skupinách mohou lidé získat vzájemnou podporu, motivaci atd. Některé příklady těchto skupin vznikají v rámci organizací, jako jsou Anonymní alkoholici, Anonymní narkomani, SMART Recovery atd. Poskytují bezpečnou a přijímající atmosféru, kde mohou lidé hovořit o svých zkušenostech se závislostí, sdílet rady a získat podporu všech členů.

Pokud hledáte podporu a chcete se zdarma připojit k naší komunitě STAR, podívejte se do úvodu knihy.

Programy pro ambulantní léčbu

Poskytují terapii a podpůrné služby na částečný úvazek, což znamená, že pacienti nežijí v pečovatelském centru. Díky tomu mohou pacienti absolvovat léčbu a věnovat se svým každodenním povinnostem, jako je práce nebo škola. Tyto programy mohou využívat různé terapie, například léčbu s pomocí léků, podpůrné skupiny, individuální léčbu atd.

Rezidenční léčebné programy

Provádějí se v kontrolovaném zařízení pod stálým dohledem zdravotníků. Tyto programy zahrnují různé nástroje, jako je individuální a skupinová terapie, instruktážní sezení, cvičení na rozvoj dovedností atd. Programy jsou užitečné pro tyto osoby:

- Ambulantní léčba byla neúspěšná,
- Potřebují intenzivní léčbu,
- Jsou pod silnou závislostí,
- Jejich životy by mohly být ohroženy.

* "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Rodinná terapie

Závislost má často dopad na rodinu spotřebitele. Proto existují také terapie, které jim pomáhají situaci zvládnout. Tato terapie se těší:

- Zlepšení komunikace,
- Zlepšení rodinné dynamiky,
- Podpora uzdravení rodinného systému,

Nabízí bezpečný prostor, kde mohou členové vyjádřit své obavy o své závislé rodinné příslušníky, osvojit si užitečné mechanismy zvládání, napravit narušené vztahy atd.

Celostní terapie

Kladou zvláštní důraz na léčbu pacienta jako celku, aby podpořili jeho uzdravení. Tyto terapie se zabývají fyzickou, emocionální a duchovní stránkou pacienta a sladují ji. Podporují relaxaci a emoční pohodu prostřednictvím technik, jako je jóga, akupunktura, arteterapie, tai-či, meditace, mindfulness atd, které bývají užitečné jako doplněk ke konvenčním léčebným přístupům.



CO JE RECIDIVA?

Recidiva je opakování nebo návrat určitého chování, symptomu nebo poruchy po určitém období zlepšení nebo stabilizace. V psychologickém kontextu se obvykle vztahuje k opětovnému výskytu symptomů duševních poruch nebo závislostí po období, kdy byly tyto symptomy pod kontrolou nebo v remisi. (Psychologický slovník - Hartl, 2015).

Rozlišení mezi recidivou a relapsem?

Recidiva je obecný termín pro návrat nějakého problému, zatímco relaps se většinou vztahuje k návratu k nákaze, nadužívání drog nebo jinému neadaptivnímu chování, obvykle po období abstinence nebo zlepšení.

Takže, i když jsou si tyto pojmy podobné, relaps je často konkrétnější, zejména pokud jde o závislosti, a recidiva je širší termín, který zahrnuje různé druhy návratu problémů.

Existují 2 typy relapsu*:

- Tradiční relaps: V případě, že osoba znovu konzumuje záměrně. Například znovu vyzkouší látku, aby se zbavila abstinčních příznaků.
- Volný pád: Když člověk konzumuje omylem. Například požádá o pivo bez alkoholu a bez upozornění dostane pivo s alkoholem.

Relaps má 3 hlavní fáze**:

Fáze 1: Emoční relaps

Když má někdo emoční relaps, neuvažuje o konzumaci látky. Může přemýšlet o tom, co se stalo při jeho předchozím relapsu, a snaží se to neopakovat.

* "Addiction Relapse: Risk Factors, Coping & Treatment Options," American Addiction Centers, last modified on January 5, 2024, <https://americanaddictioncenters.org/treat-drug-relapse>

** Melemis, Steven M, "Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery," The Yale journal of biology and medicine, vol. 88,3 (September 2015): 325-32. 3

Fáze 2: Mentální recidiva

Osoby, které prožívají tento relaps, jsou zapojeny do vnitřního konfliktu. Na jedné straně touží po konzumaci, ale na druhé straně nechťejí tuto látku znovu požíť. Kognitivní odolnost lidí vůči relapsu se snižuje a jejich touha po úniku roste s tím, jak se do tohoto relapsu dostávají hlouběji.

Je důležité sledovat, zda se myšlenky pacienta nezvyšují a zda se nemění jeho chování. Pokud osoby zůstávají příliš dlouho v této fázi bez mechanismů zvládnutí, je vysoká pravděpodobnost, že přejdou do další fáze.

Fáze 3: Fyzická recidiva

K recidivě dochází, když člověk překročí hranici a znovu konzumuje. V některých případech k tomu dochází, když má osoba možnost mít látku, aniž by byla odhalena.





AKTIVITA: IDENTIFIKACE PŘÍZNAKŮ RELAPSU

Doba trvání: 30 minut

Cílem této aktivity je seznámit se s recidivou v cyklu závislosti.

Krok 1: Požádejte studenty, aby se podívali na následující video "Rozpoznání příznaků relapsu".



Krok 2: Požádejte je, aby odpověděli na následující otázky:

Proč je udržení střízlivosti pro osoby s problémy s návykovými látkami často každodenním problémem?

Proč je důležité si uvědomit, že recidivy nejsou vzácné?

Jaké jsou varovné příznaky, které mohou předznamenat recidivu?

Jak může romantizování užívání drog přispívat k riziku relapsu?

Jak může být řešení psychických nutkání účinným nástrojem prevence relapsu?

Co musí přátelé a rodina udělat pro podporu spotřebitele?

Krok 3: Podělte se o své odpovědi

* "Recognizing the Signs of a Relapse," American Addiction Centers, uploaded December 10, 2020, YouTube video, 2:41, <https://www.youtube.com/watch?v=7yBty-Zo4AA>

Abstinenci příznaky

Národní institut pro zneužívání drog popisuje možné abstinenci příznaky u různých drog*:

Heroin: neklid, bolesti svalů, změna spánku, bolesti kostí, zvracení, průjem, návaly chladu s husí kůží.

Kokain: silná chuť k jídlu, deprese, únava, pomalé myšlení, neklid, nespavost, živé a nepříjemné sny.

Barbituráty: abstinenci syndrom, možnost záchvatů.

Metamfetamin: únava, deprese, úzkost.

MDMA (extáze/Molly): únava, deprese, ztráta chuti k jídlu, problémy se soustředěním.

PCP: zvýšená chuť k jídlu, deprese, bolesti hlavy, ospalost.

Konopí (marihuana): nespavost, úzkost, podrážděnost, nechutenství.

Syntetické kanabinoidy: Podrážděnost, bolest hlavy, úzkost, deprese.

Syntetické katinony: úzkost, deprese.

Lékařské opioidy: bolesti svalů a kostí, návaly chladu s husí kůží, neklid, zvracení, pohyby nohou, průjem.

* "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>

Jellinkova křivka

Elvin Morton Jellinek vedl několik iniciativ zaměřených na rozšiřování studia a šíření vědeckých poznatků o alkoholismu, včetně prvních prací na studii členů Anonymních alkoholiků a pacientů v léčbě. Jellinek také navrhl koncept nemoci alkoholismu. Zavedl Jellinkovu křivku s prvními stádii alkoholismu, kterou lze použít i u různých typů závislostí*:

Předalkoholická fáze

- Jedná se o počáteční fázi Jellinkovy křivky.
- Lidé konzumují na společenských akcích, aby se bavili.
- Lidé tyto látky používají k relaxaci, usínání apod.
- V této fázi je obtížné identifikovat možný vývoj k závislosti.
- Trvalé užívání těchto látek může vést k rozvoji syndromu tolerance, jak je vysvětleno v podkapitole "Tolerance".

Prodromální fáze

- Podle Jellinka se nazývá také raná fáze alkoholismu.
- Zvýšené množství a frekvence konzumace.
- Vznikl syndrom tolerance.
- Konzumace látek ke zvládnutí emocí nebo problémů.
- Plánování a/nebo vyhledávání dalších aktivit, které souvisejí s konzumací návykových látek, jako jsou večírky, hudební festivaly apod.
- Nárazové pití.
- Skryté pití.
- Negativní důsledky konzumace velkého množství, jako jsou výpadky paměti, intoxikace, zhoršený úsudek, problémy se spánkem, ztráta paměti na určité okamžiky atd.

* Heidi Moawad, "What is the Jellinek Curve? Stages of Addiction & Recovery Explained," Choosing Therapy, last modified on July 8, 2023, <https://www.choosingtherapy.com/jellinek-curve/>

Rozhodující fáze

- Jellinek ji také nazývá střední alkoholická fáze.
- Osoba není schopna kontrolovat své spotřební návyky.
- Pití mimo rekreační chvíle, například ráno.
- Více času stráveného s lidmi, kteří jsou zároveň spotřebiteli.
- Zvýšení individuálních a sociálních důsledků, které jsou podrobně popsány v podkapitole "Krátkodobé a dlouhodobé účinky", jako jsou finanční a zdravotní problémy.

Chronická fáze

- Jellinek ji také nazývá konečná fáze alkoholismu.
- Závislost je již rozvinutá.
- Lidé vnímají látku spíše jako potřebu než jako přání.
- Lidé dávají přednost své spotřebě před svými vztahy, povinnostmi atd.



- U lidí se mohou vyskytnout abstinenční příznaky, z nichž některé jsou podrobně popsány v podkapitole "Abstinenční příznaky".
- V jejich životě se objevují závažné individuální a sociální důsledky.
- Lidé mohou začít stupňovat svou závislost na více látkách, například od alkoholu k drogám.

PROLOMENÍ CYKLU

Jellinkovu křivku poté doplnil Max Glatt rehabilitačními fázemi:

Prekontemplace: Spotřebitelé si nemusí uvědomovat, jak závažný je jejich problém s užíváním drog, nebo mohou zcela odmítat, že mají problém. Nemohou přemýšlet o potřebě změny a prostě pokračují v užívání drog. Prostřednictvím intervencí ze strany rodinných příslušníků nebo odborníků, vzdělávání nebo osvětových kampaní by však lidé v této fázi mohli začít vnímat důsledky svého užívání návykových látek a být přístupnější změně.

Zamyšlení: Když osoby vstoupí do této fáze, začínají zvažovat výhody ukončení užívání návykových látek. Když konzumenti přemýšlejí o tom, jak jejich závislost ovlivnila jejich život, mohou pocítit potřebu změny. V této fázi může být pro osoby užitečné zvážit, proč se chtějí změnit, podívat se na své vlastní motivy a představit si sebe sama ve světě bez drog.

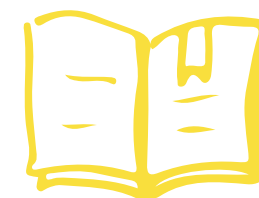
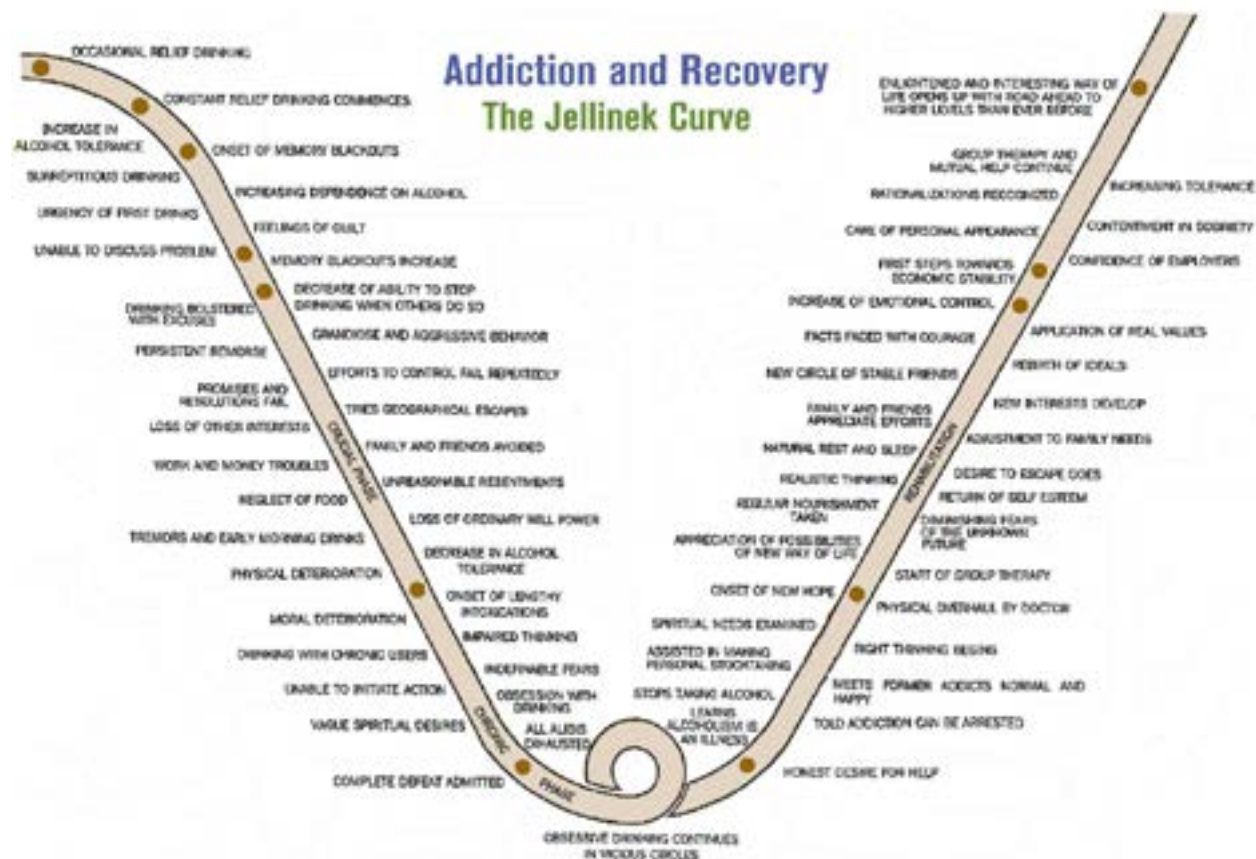
Příprava: Lidé aktivně plánují a připravují se na změnu způsobu užívání látek. Mohli by si vytvořit plány, vyhledat pomoc a zdroje a vytvořit si mechanismy zvládání spouštěčů a přání. Součástí této fáze je stanovení konkrétních cílů pro změnu.

Akce: Součástí této fáze je přijetí rozhodných opatření k ukončení užívání návykových látek. Lidé se mohou zapojit do léčby, jako jsou programy, poradenství, terapie atd. Tato fáze je velmi důležitá v procesu zotavení, kdy se lidé musí stát oddanými, pracovitými, trpělivými a vytrvalými, vzhledem k tomu, že se mohou objevit abstinenční příznaky a touha.

Údržba: Poté, co se někomu poprvé podařilo přestat užívat drogy, přechází do této fáze, která se zaměřuje na udržení zotavení a zabránění recidivě. To obnáší zavedení technik zvládání spouštěčů a touhy, vytvoření podpůrného systému a přijetí zdravých životních návyků, které zvyšují celkovou pohodu. Lidé v této fázi se mohou nadále účastnit léčby, podpůrných skupin a dalších aktivit zaměřených na zotavení.

Transcendence: V této závěrečné fázi zotavení lidé nacházejí nový smysl a cíl svého života, který přesahuje rámec střízlivosti. Lidé jsou schopni dosáhnout cílů, které v minulosti považovali za nedosažitelné. Mají pocit jistoty, že jsou schopni vést zdravý život. V této fázi jsou někteří lidé motivovaní a začnou pomáhat ostatním, kteří se potýkají se závislostmi.





Obrázek 18: Jellinkova křivka. Zdroj: "Using the Jellinek Curve to Chart a Path to Addiction Recovery". New Choices Treatment Centers, přístupné v prosinci 2023, <https://newchoicestc.com/blog/using-the-jellinek-curve-to-chart-a-path-to-addiction-recovery-nc/>.

Tento obrázek znázorňuje Jellinekovu křivku, která popisuje fáze závislosti na alkoholu a cestu k zotavení. Křivka ukazuje sestupnou spirálu vedoucí k hluboké závislosti, a poté vzestupnou cestu směrem k uzdravení. Na začátku bývá příležitostné pití, které se postupně mění v častější konzumaci, zvyšování tolerance a první negativní důsledky. Postupem času dochází k zhoršování fyzického i psychického stavu, narušení vztahů a úplné ztrátě kontroly.

Ve druhé části křivky se však objevuje možnost obratu – proces uzdravení začíná přiznáním problému, vyhledáním pomoci a postupným návratem ke zdravějšímu životu. Klíčovými faktory jsou podpora blízkých, terapie, skupinová setkání a změna myšlení.

Jellinkova křivka je důležitým nástrojem v boji proti závislostem, protože poskytuje informace a povědomí, jako např.:

- Může sloužit jako průvodce pro pochopení vývoje závislosti a procesu zotavení.
- Lidé ji mohou používat jako tabulku pro sledování své osobní situace.
- Lidé mohou být motivováni pokračovat v procesu

zotavování a zároveň sledovat, jak se bude vyvíjet budoucí situace, například nalezení nového okruhu stálých přátel.

- To může přimět lidi, kteří jsou v prvních fázích konzumace, aby od těchto návyků upustili, protože sledují budoucí důsledky na křivce.
- Může lidem připomenout, do jakých fází a důsledků se vrátí, pokud budou znovu konzumovat.
- Může lidi upozornit na budoucí rizika, pokud budou v konzumaci pokračovat.

Třináct pilířů obnovy

Každý člověk musí jít svou cestou zotavení svým vlastním rytmem. Tato cesta je pro každého člověka jiná. Níže je však uvedeno několik důležitých pilířů, které budou v tomto procesu užitečné:

Přijetí: Začněte tím, že si uvědomíte svou současnou situaci. Projděte si popírací zprávy, které vás v životě provázely. Změňte tato sdělení tak, aby působila proti tomuto popírání. Je třeba si přiznat, že nemáte kontrolu nad svým životem nebo konkrétními okamžiky.

Víra: Důležitým pilířem dvanáctikrokového programu Anonymních alkoholiků je víra ve vyšší moc, která vás podpoří na cestě k uzdravení. Je důležité, abyste v tuto sílu věřili po celou dobu procesu.

Podpora: Je důležité, abyste se nesnažili projít cestou zotavení sami. Požádejte o podporu své nejbližší a zapojte se do podpůrných skupin.

Sebereflexe: Zjistěte, jaké faktory jsou podrobně popsány v kapitole "Důvody spojené se závislostmi" a jaké spouštěče se vyskytují ve vašem životě. Provedte také analýzu všech negativních důsledků ve svém životě, které jsou způsobeny problémem se závislostí.

Rozpoznat: Uznat: Otevřeně přiznejte své chyby své vyšší moci a druhému člověku. Tento krok je zásadní pro osobní růst a dobrý začátek.

Projevte pokoru: Přiznejte si, že nejste schopni sami překonat svou závislost. Vyhledejte podporu a zapojte se do léčebných programů.

Postavte se svým psychickým problémům: Pracujte na problémech, které byly spouštěčem vašich závislostí.

Projevte ochotu k nápravě: Udělejte si seznam lidí, kteří byli ovlivněni vaší závislostí a chováním. Učiňte závazek, že s každým z nich provedete nápravu.

Konstrukční vztahy: Pracujte na nápravě vztahů a napravujte chyby, kdykoli je to možné.

Průběh recenze: Udržování dosaženého duchovního pokroku je velmi důležité. Pokračujte v sebereflexi, přiznejte si své chyby a podle potřeby se napravte. Zkontrolujte, v jaké fázi Jellinkovy křivky (podrobně popsané v podkapitolách "Jellinkova křivka" a "Prolomení cyklu") se právě nacházíte.

Objevte svůj cíl: Zamyslete se nad tím, co ve svém životě chcete, co vás baví atd. Stanovte si plán a individuální cíle k dosažení života, který očekáváte.

Závazek: Zavažte se, že budete tyto zásady uplatňovat ve všech oblastech svého života.

Inspirujte: Pomozte ostatním, kteří se potýkají se závislostí, sdílením svých zkušeností.



Další podpora v České republice, Španělsku a Itálii

Česká republika

Klinika adiktologie (Klinika adiktologie)

- Telefon: +420 224 968 269 (9-14 hod.)
- E-mail: info.adiktologie@lf1.cuni.cz
- Webové stránky: <https://www.adiktologie.cz>

Anonymní Narkomani

- Telefon: +420 731 699 152
- Kontakt: <https://www.anonymninarkomani.cz/setkani>
- Webové stránky: <https://www.anonymninarkomani.cz/setkani>

Spolek SLON

- E-mail: spolek.slon@gmail.com

- FB: <https://www.facebook.com/SpolekLidiOhrozenychNarkomani/>

- Webové stránky: <https://www.spolekslon.com/>

Itálie

Narcotici Anonimi Italia

- Telefon: 06/84025043 a +39 055 395 1204
- E-mail: info@na-italia.org
- Webové stránky: <https://na-italia.org/>

Narconon Alfiere

- Telefon: +39 0721-404074
- E-mail: info@narcononalfiere.it
- Webové stránky: <https://www.narconon-alfiere.it/>

Španělsko

Narcóticos Anónimos

- Telefon: +34 622 776 219
- E-mail: Info@narcoticosanonimos.es
- Webové stránky: <https://www.narcoticosanonimos.es/>

Proyecto Hombre Cantabria

- Telefon: +34 942 23 61 06
- E-mail: phcantabria@proyectohombrecantabria.org
- Webové stránky: proyectohombrecantabria.org



KVÍZ

1. Které jsou příklady abstinčních příznaků?

- a. Neklid, bolesti svalů, změna spánkového režimu, bolesti kostí, zvracení, průjem, návaly chladu s husí kůží.
- b. Odchod ze školy a dalších aktivit.
- c. Odvykání od alkoholu a drog.
- d. Abstinční příznaky neexistují.

Správná odpověď: a

2. Co znamená zkratka CRA v asistenčních službách?

- a. Komunita a čtení o závislostech.
- b. Přístup posilování komunity.
- c. Potírání a kontrola závislostí.
- d. Kontrola rizik Pokročilá léčba.

Správná odpověď: b

3. Co je charakteristické pro celostní terapii?

- a. Má 3 fáze: Uvažování, akce, údržba.
- b. Zahrnuje užívání drog nebo alkoholu v malém množství.
- c. Podporuje relaxaci a emoční pohodu prostřednictvím technik, jako je jóga, akupunktura, arteterapie, tai-či, meditace, mindfulness atd.
- d. Používá speciální pilulku zvanou holistická.

Správná odpověď: c

4. Jedním z konceptů motivačního rozhovoru je:

- a. Dealeři provádějí rozhovory, aby poskytli nejlepší drogu.
- b. Pacienti jsou motivováni k tomu, aby si stanovili své cíle a řešili hlavní problém.
- c. Používá malá množství léků k prevenci recidivy.
- d. Terapeuti motivují pacienty k práci bez cílů.

Správná odpověď: b



5. Která je jedna z charakteristik programů léčby rezidentů?

- a. Pacienti mají terapie doma.
- b. Tyto programy neexistují.
- c. Pacienti mají skupinová sezení doma.
- d. Provádějí se v kontrolovaném zařízení pod stálým dohledem zdravotníků.

Správná odpověď: d

6. Co je recidiva?

- a. Pacienti se uvolní v prostředí, kde už nebudou konzumovat.
- b. Člověk, který se snaží vyléčit ze závislosti, konzumuje látky po určité době abstinence.
- c. Pacienti mají skupinová sezení.
- d. Když se pacienti nezúčastní jednoho terapeutického sezení.

Správná odpověď: b

7. Jaké jsou první fáze Jellinkovy křivky podle Elvina Mortona Jellinka?

- a. Fáze závislosti, fáze zotavení, fáze rozjímání.
- b. Prekontemplace, kontemplace, příprava, akce, udržování, transcendence.
- c. Prealkoholová fáze, prodromální fáze, rozhodující fáze, chronická fáze
- d. Fáze rizika a fáze obnovy.

Správná odpověď: c



8. Může sloužit jako vodítko k pochopení cesty vývoje závislosti a procesu zotavení:

- a. Jellinkova křivka.
- b. Prekontemplace, kontemplace, příprava, akce, udržování, transcendence, popření.
- c. Technika uzemnění 54321.
- d. TAPS-1

Správná odpověď: a

9. Jak dlouho trvá proces obnovy?

- a. 13 dní.
- b. 1 měsíc.
- c. 3 roky.
- d. Neexistuje konkrétní doba trvání, protože cesta je u každého člověka jiná.

Správná odpověď: d

10. Která z následujících možností není pilířem na cestě obnovy?

- a. Dobrým doporučením je do tohoto procesu nikoho nezapojovat.
- b. Udělejte si obrázek o tom, co chcete ve svém životě.
- c. Pracujte na nápravě vztahů a napravujte
- d. Je důležité mít víru

Správná odpověď: a





PREVENCE

Preventivní mechanismy v roli rodičů

Rodiče hrají důležitou roli vzhledem k predispozičním faktorům vysvětleným v podkapitole "Důvody spojené se závislostmi". Níže jsou uvedena různá opatření, která mohou rodiče použít k prevenci užívání návykových látek a závislostí:

Zdokumentujte si informace o závislostech.

Stanovte si jasná očekávání, že nebudete konzumovat.

Pokud se domníváte, že vaše děti mají psychické problémy, které těžko zvládají a které ovlivňují jejich chování, poskytněte jim odbornou terapeutickou podporu.

Navažte otevřenou komunikaci, aby se s vámi děti mohly podělit o své pocity, zážitky a problémy.

Naslouchejte svým dětem a dejte jim najevo, že je slyšíte. Kdykoli se vám chtějí svěřit s nějakým problémem, dejte jim prostor a čas a věnujte pozornost tomu, co říkají. To znamená, že se musíte vyhnout tomu, abyste během jejich rozhovoru dělali jiné věci.

Komunikace s dětmi by měla probíhat s láskou a soucitem, a to i v případě obtížných rozhovorů.

Uznávejte pocity svých dětí.

Poskytněte dětem podporu, kdykoli ji potřebují.

Je důležité, abyste znali přátele svých dětí a podporovali je v tom, aby se vyhýbaly přátelstvím v konfliktních situacích.

Pokud zjistíte, že vaše dítě má kamaráda, který má problém se závislostmi nebo s jiným typem konfliktní situace, neváhejte kontaktovat jeho rodiče.

Je také důležité, aby vaše dítě mělo doma prostor pro socializaci. Dávejte však pozor na to, co v soukromí dělá.



Vysvětlete dětem, že skuteční přátelé nepodmiňují přátelství, takže není třeba dělat věci jen proto, aby se staly součástí skupiny.

Najděte si společně s dětmi zdravé aktivity.

Stanovte pravidla pro návštěvy dětí na společenských akcích.

Zapište své děti do aktivit, které nejsou spojeny s konzumací návykových látek.

Zavedení pravidelných aktivit pro sblížení se všemi členy rodiny.

Buďte dobrým příkladem. Vyhněte se konzumaci drog a prokazujte zodpovědné pití alkoholu.

Vysvětlete dětem rizika a důsledky závislosti.

Nedávejte svým dětem tabák, alkohol a drogy.

Pokud máte podezření, že se vaše dítě může podílet na konzumaci těchto látek, včas zasáhněte.

Posilujte pozitivní chování.

Naučte své děti zdravým nástrojům, jak se vyrovnat s pocity úzkosti apod.

Podporujte u svých dětí dobré sebevědomí. Vyhněte se negativním zprávám o jejich fyzickém vzhledu, dovednostech atd.

Vypracujte s dětmi konkrétní strategie, jak se vyhnout závislostem, například stanovení nouzových kódů s rodiči; nácvik prohlášení, jak odmítnout pozvání ke konzumaci drog, atd.

preventivní mechanismy v roli nevládních organizací a pracovníků s mládeží

Nevládní organizace a školitelé mládeže mohou ve svých komunitách vytvářet podpůrné a informované prostředí a pomáhat mladým lidem i lidem jiného věku vyhnout se závislostem a dosáhnout zdravějšího života.

• Úloha nevládních organizací v prevenci závislostí:

Proškolení všech zaměstnanců se znalostmi v oblasti závislostí.

Zorganizovat vzdělávací a osvětový program, který bude v průběhu roku pořádat různá setkání.

Sdílejte knihu a audioknihu STAR s dalšími subjekty.

Nabídněte žákům a zaměstnancům služby poradenství a podpůrné skupiny, aby mohli pracovat na svých psychických problémech, které mohou být příčinou užívání návykových látek.

Pořádat semináře a konference pro rodiče, aby mohli získat

hlubší znalosti o závislostech a preventivních mechanismech.

Kontaktovat další organizace a veřejné orgány a spolupracovat s nimi na realizaci preventivních opatření a osvětových kampaní.

Spolupracujte se školami na zvyšování znalostí a povědomí o tomto tématu. Nabídněte školení učitelům a studentům.

Nabídněte žákům další školení a zdravé volnočasové aktivity.

Přispějte novými aktivitami v komunitě STAR (odkaz na přístup v úvodu knihy).

• Úloha pracovníků s mládeží při prevenci jejich

mladých studentů:

Pořádejte pravidelné semináře pro mladé studenty v oblasti závislostí. Udělejte různá sezení podle jednotlivých kapitol knihy.

Poskytněte audioknihu osobám se zrakovým postižením.

Povzbuzujte mladé lidi, aby se zapojili do různých zdravých životních stylů. Organizujte zajímavé aktivity podle věku žáků, jako jsou sportovní soutěže, kulturní aktivity apod.

Podporovat učební prostředí plné respektu a netolerovat šikanu ani jiné druhy diskriminace. Odmítnutí a nízké sebevědomí jsou faktory, které mohou vést k užívání návykových látek.

Posilujte sebevědomí žáků pozitivními zprávami. Například jim blahopřejte k jejich úsilí apod.

Uspořádejte se svými žáky v jejich komunitách osvětovou kampaň zaměřenou na prevenci a potírání závislostí.

Sdílejte informace o negativních důsledcích závislostí.

Motivujte mladé lidi, aby se vyhýbali konfliktním situacím.

Nabídněte studentům podporu, kdykoli ji potřebují.

Kontaktujte jejich rodiče ohledně konkrétních problémů, které by žáci mohli mít.

Motivujte je, aby se připojili ke komunitě STAR. Odkaz na členství najdete v úvodu knihy.

Staňte se pozitivním vzorem a nepropagujte užívání návykových látek na večírcích apod.

Pořádejte motivační setkání a pozvěte lidi, kteří překonali závislost, aby se s vašimi žáky podělili o své příběhy.

Preventivní mechanismy v roli školy

<https://www.iprev.cz/preventivni-programy/>

Školy hrají klíčovou roli v prevenci rizikového chování a závislostí mezi žáky. Prostřednictvím školního poradenského pracoviště a spolupráce jednotlivých aktérů mohou efektivně implementovat preventivní strategie a programy.

Úloha školního poradenského pracoviště:

Školní poradenské pracoviště (ŠPP) je klíčovým prvkem v systému prevence na školách. Jeho úkolem je poskytovat poradenské služby žákům, rodičům i pedagogům, identifikovat rizikové faktory a navrhnout adekvátní intervence. ŠPP se podílí na tvorbě a realizaci Minimálního preventivního programu školy, který je zaměřen na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu a rozvoj sociálních dovedností.

Role jednotlivých aktérů:

Ředitel školy: Zajišťuje podporu a vytváří podmínky pro realizaci preventivních programů. Jeho angažovanost je klíčová pro úspěch preventivních aktivit.

Školní metodik prevence: Koordinuje preventivní aktivity, spolupracuje s pedagogickým sborem a externími odborníky, monitoruje situaci ve škole a navrhuje opatření k prevenci rizikového chování.

Pedagogové: Implementují preventivní programy do výuky, sledují chování žáků a včas identifikují možné problémy. Jsou v přímém kontaktu s žáky a mohou tak efektivně působit preventivně.

Příklady konkrétních preventivních programů:

Unplugged: Program zaměřený na prevenci užívání návykových látek mezi studenty. Vychází z teoretických konceptů Komplexního vlivu sociálního prostředí a Modelu znalosti – postoje – chování. Cílem je vybavit dospívající konkrétními dovednostmi a nástroji pro odolávání vlivům sociálního prostředí, například při vrstevnickém tlaku na užití drogy.

KiVa: Komplexní program prevence šikany, který zahrnuje pravidelné lekce pro žáky a intervence zaměřené na snižování výskytu rizikového chování. Do programu jsou zapojeni

všichni žáci, učitelé i zaměstnanci školy, důležitá je také spolupráce s rodiči.

Pomelo: Skupinový program pro děti s adaptačními problémy v třídním kolektivu. Zaměřuje se na posilování sociálních dovedností a integraci žáků do kolektivu.

Implementace těchto programů přispívá k vytvoření bezpečného a podporujícího školního prostředí, které je zásadní pro prevenci rizikového chování a podporu zdravého vývoje žáků.



Změna ze dna na vrchol a změna z vrcholu na dno

• Změna zdola nahoru

Tento přístup se týká individuálního a komunitního úsilí o prevenci a řešení závislostí. Mezi jeho klíčové prvky patří:

Individuální cesty k zotavení: Osobní úsilí o boj se závislostmi prostřednictvím terapie, svépomocných technik atd.

Vnitřní kruhy a rodiny: Mohou přispět k prevenci závislostí i k podpoře během zotavování.

Osobní posílení: Provádění několika strategií, které motivují lidi v procesu zotavení, zvyšují jejich odolnost a růst.

Sítě: Anonymní alkoholici (AA): skupiny, které nabízejí podporu všem svým členům.

Místní programy a iniciativy: Organizované komunitou,

zaměřené na vzdělávání, prevenci a boj proti závislostem.

• Změna shora dolů

Tento přístup zahrnuje politicky motivované iniciativy vyvíjené institucemi, vládami a organizacemi. Jeho hlavním cílem je zajistit prostředí, projekty a politiky, které předchází závislostem a řeší je.

Právní předpisy a politiky: Vládní politiky, jejichž cílem je snížit počet závislostí, zajistit financování léčebných programů, poskytovat programy začleňování pro lidi, kteří se potýkají se závislostmi, atd.

Systémy zdravotní péče: Zlepšit systémy zdravotní péče, které integrují léčbu a prevenci závislostí. Zajistit lidem přístup k lékařským a psychologickým službám.

Kampaně v oblasti veřejného zdraví: Národní nebo místní iniciativy, jejichž cílem je snížit stigma, zvýšit informovanost veřejnosti, varovat lidi před riziky spojenými se závislostí atd.

Finance a zdroje: Přidělování finančních prostředků a zdrojů

na podporu komunitních iniciativ, léčebných center, výzkumu atd.

Pro účinnou prevenci a léčbu závislostí je zásadní integrace obou přístupů. Navíc je důležité, aby společnost pracovala spíše na straně inkluze a podpory než na straně marginalizace a hanby. Integrace a soucit s člověkem, který se potýká se závislostí, usnadní proces jeho zotavení.

Jak vytvořit informační kampaň pro prevenci a snížení užívání drog a stigmatizace?

Zavedení dobré osvětové kampaně zaměřené na závislosti je ve společnosti užitečné, protože přináší několik výhod, jako např.:

- Zvyšování povědomí o negativních důsledcích závislosti.
- Rozšířit znalosti v oblasti závislostí, aby lidé hlouběji porozuměli příznakům závislosti, rizikovým faktorům, látkám atd.

- Snižuje stigma.
- Podporuje empatii vůči osobám, které se potýkají se závislostmi.
- Podporuje zdravé návyky.
- Poskytuje zdroje a podporu.
- Může zabránit lidem v konzumaci látek.
- Může být užitečný při včasné zásahu nebo protipatření.
- Podporuje obnovu.
- Zvyšuje povědomí tvůrců politik o důležitosti podpory





AKTIVITA: VYTVOŘENÍ PROPAGAČNÍ KAMPANĚ

Doba trvání: 1 měsíc

Cílem aktivity je prevence a snížení užívání drog a stigmatizace prostřednictvím vytvoření osvětové kampaně.

Krok 1: Rozdělte žáky do různých skupin.

Krok 2: Požádejte studenty, aby se podívali na video "Breaking Down the Stigma of Addiction: Příběh svědka prostřednictvím umění", a real case where William Stoehr shares his story of how and why he counteracts stigma. skutečný případ, ve kterém se William Stoehr dělí o svůj příběh o tom, jak a proč bojuje proti stigmatu.



Krok 3: Každá skupina musí vypracovat plán šíření. Požádejte je, aby měly na paměti následující úvahy:

1. Definujte jasný cíl kampaně. Například snížit stigma, zvýšit znalosti, poskytnout zdroje atd.
2. Vyberte cílovou skupinu: Koho chtějí svými zprávami oslovit? Jaký je jejich věk? Které kanály toto publikum nejčastěji využívá?
3. Naplánujte si aktivity v oblasti šíření informací. Příkladem mohou být konference, vzdělávací workshopy, videa, pochody, kreslené filmy, veletrhy zdraví, vrstevnický mentoring, osvětové sportovní akce, divadelní představení, semináře s rodiči, umělecké galerie atd.
4. Vytvořte materiály pro šíření informací a zajistěte, aby byly relevantní, jasné a poutavé. Využijte například osobní příběhy, abyste se hlouběji spojili s publikem.

* "Breaking Down the Stigma of Addiction: A Witness' Story Through Art," National Institute on Drug Abuse (NIDA/NIH), uploaded on July 2, 2021, YouTube video, 3:53, https://www.youtube.com/watch?v=Ky8e_aP_dL8

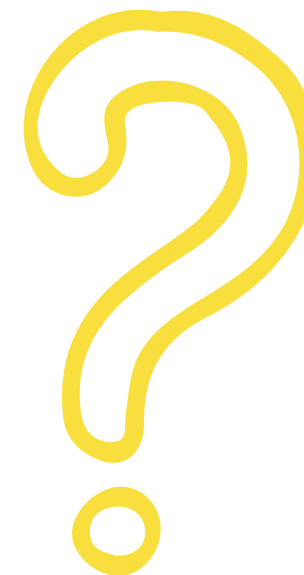
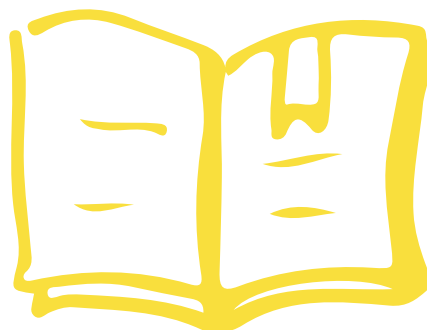


Vyberte nejvhodnější kanály pro cílovou skupinu:

- Tradiční média: Rozhlas, televize, noviny, plakáty atd.
- Digitální média: webové stránky, e-mailing, newslettery, sociální média atd.

Krok 4: Požádejte každou skupinu, aby představila své plány šíření informací.

Krok 5: Sestavte všechny plány šíření informací a vypracujte plán realizace všech činností během jednoho měsíce.



TEORIE 1000 HODIN

Propagovali ji sociolog Malcolm Gladwello* a psycholog Anders Ericsson. Hlavní myšlenkou této teorie je, že k získání vysoké kvalifikace v určitém tématu je třeba 10 000 hodin. Zahrnuje důležité klíčové aspekty:

Zaměřená praxe: Aby se zlepšily dovednosti a výkonnost, měli by lidé cvičit cíleně. Stanovení konkrétních cílů v průběhu celé cesty, spíše velkého cíle na jejím konci, celý proces usnadní.

Důslednost: Důležité je cvičit často. Sporadické cvičení ztěžuje cestu.

Kvalita nad kvantitou: Je důležité efektivně využívat čas. Pokud lidé cvičí nadměrné množství hodin denně, efektivita se sníží, protože se mohou unavit. Také čas strávený cvičením by měl být zaměřen na dané téma a neměl by se rozptylovat jinými věcmi. Například čtení o daném tématu a zároveň neustálé přerušování psaním zpráv lidem na sociálních sítích.

Tato teorie může sloužit jako preventivní mechanismus proti závislostem tím, že motivuje lidi k efektivnímu nakládání s časem. Lidé se mohou svobodně rozhodnout, zda budou svůj čas věnovat věcem, které jsou prospěšné, konstruktivní nebo škodlivé. Čím více času se něčemu věnují, tím více se vyvíjí dobrý nebo špatný návyk. Jedinci mohou snížit riziko zapojení do návykového chování tím, že se záměrně rozhodnou pracovat na konstruktivních projektech a pěstovat zdravé dovednosti a zájmy.

Je důležité mít na paměti, že nikdo z nás se nenarodil se specifickými znalostmi. Stát se odborníky nezávisí přesně na přesném počtu hodin, ale na úsilí a motivaci, které jednotlivci věnují konkrétní činnosti.

Kromě toho je tato teorie užitečná při potírání některých faktorů, které mohou vést k závislostem, jako jsou specifické problémy s učením. Zapojení do zdravé záměrné praxe a rozvoj dovedností, poskytne pocit úspěchu a dobré sebevědomí. To bude působit proti pocitům frustrace, které mohou vést lidi k závislostnímu chování.

Z těchto důvodů slouží teorie 1000 hodin jako praktický rámec, který podporuje pozitivní návyky a osobní růst a snižuje riziko vzniku závislostí.

* Anders Ericsson and Robert Pool, "Peak: Secrets From the New Science of Expertise, Boston, Mariner Books/Houghton Mifflin Harcourt (2017).



Obrázek 19: Klíčové aspekty pro zvyšování dovedností a správných návyků. Vlastní tvorba.
 Obrázek: "Fondo plano de Aventura con senderismo," Freepik.com.

KVÍZ

1. Jedním z preventivních mechanismů, který by rodiče mohli využít, je:

- a. Pít a konzumovat drogy se svými syny nebo dcerami.
- b. Před konzumací s přáteli svých synů nebo dcer vyzkoušejte společně některé drogy, abyste si ověřili jejich účinky.
- c. Nedávejte dětem tabák, alkohol a drogy.
- d. Nakupujte léky společně.

Správná odpověď: c

2. Které z následujících tvrzení není preventivním mechanismem, který by mohly nevládní organizace využít:

- a. Pořádejte festivaly pití.
- b. Kontaktovat další organizace a veřejné orgány a spolupracovat s nimi na realizaci preventivních opatření a osvětových kampaní.

c. Zorganizovat vzdělávací a osvětový program, který bude v průběhu roku pořádat různá setkání.

d. Spolupracujte se školami na zvyšování znalostí a povědomí o tomto tématu. Nabídněte školení učitelům a studentům.

Správná odpověď: a

3. Které z následujících tvrzení není preventivním mechanismem, který by mohli pracovníci s mládeží využít:

- a. Pořádat pravidelné semináře pro mladé studenty v oblasti závislostí.
- b. Budte velmi přísní. Poskytněte negativní zpětnou vazbu na chyby žáků.
- c. Sdílejte informace o negativních důsledcích závislostí.
- d. Kontaktujte rodiče ohledně konkrétních problémů, které by žáci mohli mít.

Správná odpověď: b



4. Jedná se o teorii, která slouží jako praktický rámec, jenž podporuje pozitivní návyky a osobní růst a snižuje riziko vzniku závislostí.

- a. Teorie 1 000 hodin
- b. Teorie spícího draka.
- c. Teorie lesku.
- d. Teorie uzemnění 54321.



Správná odpověď: a

5. Některé klíčové aspekty zvyšování dovedností a správných návyků jsou:

- a. Dělán, co chci.
- b. Soustředěný trénink, důslednost a kvalita před kvantitou.
- c. Trávení dobrého času s přáteli.
- d. Soustavné procvičování teorie uzemnění 54321.

Správná odpověď: b

6. Který z následujících aspektů není přínosem informační kampaně týkající se závislostí?



- a. Snižuje stigma.
- b. Zvyšuje povědomí tvůrců politik o důležitosti podpory programů prevence a léčby.
- c. Podporuje empatii vůči osobám, které se potýkají se závislostmi.
- d. To nutí společnost vyvíjet nátlak na osoby, aby se závislostmi skoncovaly, a to prostřednictvím študu.

Správná odpověď: d



7. Jedním z klíčových prvků změny z dolní části na horní je:

- a. Individuální cesty k zotavení.
- b. Systémy zdravotní péče.
- c. Právní předpisy a politiky.
- d. Finance a zdroje

Správná odpověď: a

8. Který z následujících aspektů není v kampani na šíření informací zohledněn?

- a. Definujte jasný cíl kampaně.
- b. Vyberte cílovou skupinu.
- c. Plánování činností v oblasti šíření informací.
- d. Používejte pouze jeden komunikační kanál.

Správná odpověď: d

9. Tento přístup se týká individuálního a komunitního úsilí o prevenci a řešení závislostí.

- a. Individuální přístup.
- b. Změna zdola nahoru
- c. Změna shora dolů
- d. Komunitní změna.

Správná odpověď: b

10. Tento přístup zahrnuje politicky motivované iniciativy vyvíjené institucemi, vládami a organizacemi. Jeho hlavním cílem je zajistit prostředí, projekty a politiky, které předchází závislostem a řeší je.

- a. Individuální přístup.
- b. Změna zdola nahoru
- c. Změna shora dolů
- d. Komunitní změna.

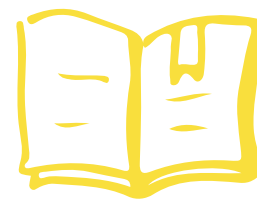
Správná odpověď: c





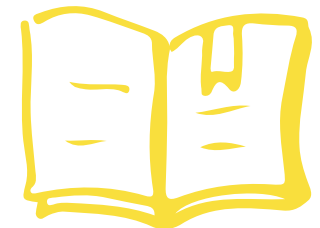


ODKAZY



- UNODC, "World Drug Report 2022," United Nations publication (2022), https://www.unodc.org/res/wdr2022/MS/WDR22_Booklet_1.pdf 
- UNODC, "World Drug Report 2023," United Nations publication (2023), https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_Exsum_fin_DP.pdf
- "Farruko - Pepas (Official Video)," Farruko, uploaded on August 7, 2021, YouTube video, 4:53, <https://www.youtube.com/watch?v=y8trd3gjt0>
- "7 Drug Categories", International Association of Chiefs of Police IACP, accessed December 2023, <https://www.theiacp.org/7-drug-categories#:~:text=DREs%20classify%20drugs%20in%20one.analgesics%2C%20inhalants%2C%20and%20cannabis.> 
- "FDA Drug Safety Communication: FDA warns about serious risks and death when combining opioid pain or cough medicines with benzodiazepines; requires its strongest warning,"

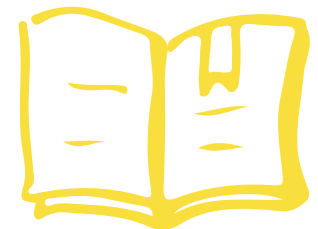
- U.S. Food & Drug Administration, published on September 20, 2017, <https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-drug-safety-communication-fda-warns-about-serious-risks-and-death-when-combining-opioid-pain-or#:~:text=Patients%20taking%20opioids%20with%20benzodiazepines,slowed%20or%20difficult%20breathing%2C%20or> 
- Eric J. Nestler, "The Neurobiology of Cocaine Addiction" Science & Practice Perspectives 3, no. 1 (December 2005): 4-10. doi:10.1151/spp05314.
 - Johnson, S.W.; and North, R.A. "Opioids excite dopamine neurons by hyperpolarization of local interneurons," J Neurosci 12(2):483-488, 1992.



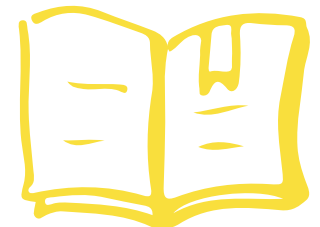
- "Heroin Research Report," National Institute on Drug Abuse, last modified August 3, 2021, <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/heroin/overview> 
- "LSD-2022 Drug Fact Sheet," Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (October, 2022).
- "Methamphetamine Research Report," National Institute on Drug Abuse, last modified October, 2019, <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/methamphetamine/overview>
- "Ecstasy Or MDMA (also Known As Molly)," DEA United States Drug Enforcement Administration, accessed on December, 2023, <https://www.dea.gov/factsheets/ecstasy-or-mdma-also-known-molly>
- "MDMA (Ecstasy) Abuse Research Report," National Institute on Drug Abuse, last modified April 13, 2021, <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/mdma-ecstasy-abuse/what-are-effects-mdma> 
- "Commonly Used Drugs Charts," National Institute on Drug Abuse, last modified September 19, 2023, <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts>
- "Polvo de angel o PCP," Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, accessed on December, 2023, <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/drogasSintesis/otrasDrogas/polvoAngelPCP.htm> 
- "Phencyclidine," DEA United States Drug Enforcement Administration (April, 2023).
- "Marijuana-Cannabis-2022 Drug Fact Sheet," Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (October, 2022).



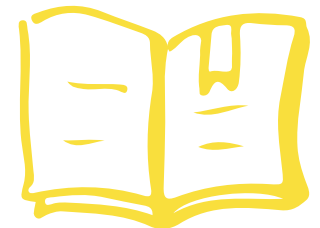
- "Psilocybin 2022 Drug Fact Sheet," Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (October, 2022).
- "Cannabis (Marijuana) Research Report," National Institute on Drug Abuse, last modified July, 2020 <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/what-are-marijuana-effects> 
- "Synthetic cannabinoids drug profile," European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, accessed December, 2023, https://www.emcdda.europa.eu/publications/drug-profiles/synthetic-cannabinoids_en 
- "K2 / Spice 2022 Drug Fact Sheet," Department of Justice / DEA United States Drug Enforcement Administration (October, 2022).
- Seyyed Salman Alavi, Masoud Ferdosi, Fereshte Jannatifard, Mehdi Eslami, Hamed Alaghemandan, Mehrdad Setare, "Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views," International journal of preventive medicine, 3(4), (2012): 290–294.
- Salih Mesic, Sokolj Ramadani, Lejla Zunic, Amira Skopljak, Almir Pasagic, Izet Masic, "Frequency of substance abuse among adolescents," Materia socio-medica, vol. 25,4 (2013): 265-9, doi:10.5455/msm.2013.25.265-269
- "Conduct disorder," Cleveland and Clinic, last modified April 8, 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23924-conduct-disorder> 
- "Adicciones," Servicios Sociales del Ayuntamiento de Huesca, chrome-extension://efaidnbmnnnibpcaglgclefindmkaj/https://www.huesca.es/c/document_library/get_file?uuid=0f8f6d93-7b23-4ab4-daa8-6cebd547bc05&groupId=33443



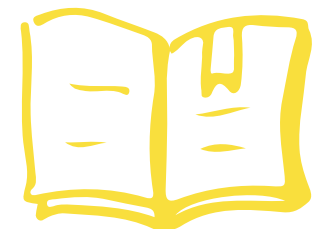
- “Meaning of paraphernalia in English,” The Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/paraphernalia>
- “Roach clip,” Get Smart about Drugs, Drug Enforcement Administration, access on November 2023, <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/paraphernalia/roach-clip>
- “diy roach clips glass beads | Red Swirlz Lollipop Roach Clip - MADE IN COLORADO - 420 IS HERE!,” Pinterest, <https://www.pinterest.es/pin/26810560273470755/>
- “Marin's Story: The Battle Against Heroin,” Ohio Attorney General, uploaded April 21, 2014, YouTube video, 6:45, <https://www.youtube.com/watch?v=Qdj65B1xVc> 
- “What is Tolerance? | Science of Addiction | Detox to Rehab,” Detox To Rehab, uploaded April 10, 2017, YouTube video, 3:01, <https://www.youtube.com/watch?v=yJpvlGiRXQ0>
- “Wasted: Exposing the Family Effect of Addiction | Sam Fowler | TEDxFurmanU,” TEDx Talks, uploaded on March 18, 2018, YouTube video, 15:17, <https://www.youtube.com/watch?v=1ql-Qn7xass>
- “Dopamine,” The Cleveland Clinic, last reviewed on March 23, 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22581-dopamine> 
- “The Reward Circuit: How the Brain Responds to Methamphetamine,” National Institute on Drug Abuse (NIDA/NIH), uploaded on February 8, 2016, YouTube video, 2:40, <https://www.youtube.com/watch?v=TTMNXzL4O4s>
- “TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool,” National Institute on Drug Abuse, accessed on April, 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/>



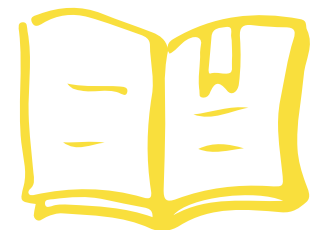
- “TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool,” National Institute on Drug Abuse, accessed on April, 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/question/21022/in-the-past-12-months-how-often-have-you-used-any-drugs-including-marijuana-cocaine-or-crack-heroin-methamphetamine-crystal-meth-hallucinogens-ecstasymdma>
- “TAPS Tobacco, Alcohol, Prescription medication, and other Substance use Tool,” National Institute on Drug Abuse, accessed on April, 2024, <https://nida.nih.gov/taps2/result/scored> 
- Frederick S. Perls, Gestalt Therapy Verbatim (University of Chicago, 1969)
- “Stop the Stigma Around Drug Addiction,” Government of British Columbia, uploaded November 8th, 2021, YouTube video, 0:30, https://www.youtube.com/watch?v=XSpArk3M_Q8 
- “Let's End the Stigma of Addiction,” Scottish Government, uploaded December 6th, 2021, YouTube video, 0:40, <https://www.youtube.com/watch?v=pgJf6rm0AgA> 
- “The Impact of Stigma | Real Stories of Addiction and Mental Illness,” Ohio Opioid Education Alliance, uploaded January 7th, 2022, YouTube video, 4:23, <https://www.youtube.com/watch?v=RdO1GW187sw>
- “Dialectical Behavior Therapy (DBT),” The Cleveland Clinic, last modified on April 19, 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/22838-dialectical-behavior-therapy-dbt>
- Natalie Hoeg, “Motivational Interviewing,” Addiction Center, last modified on February 22, 2024, <https://www.addictioncenter.com/treatment/motivational-interviewing/>



- Higgins, S T, and N M Petry. "Contingency management. Incentives for sobriety." Alcohol research & health : the journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, vol. 23,2 (1999): 122-7.
- Meyers, Robert J et al. "The community reinforcement approach: an update of the evidence." Alcohol research & health: the journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, vol. 33,4 (2011): 380-8.
- "Addiction Relapse: Risk Factors, Coping & Treatment Options," American Addiction Centers, last modified on January 5, 2024, <https://americanaddictioncenters.org/treat-drug-relapse> 
- Melemis, Steven M, "Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery," The Yale journal of biology and medicine, vol. 88,3 (September 2015): 325-32. 3
- "Recognizing the Signs of a Relapse," American Addiction Centers, uploaded December 10, 2020, YouTube video, 2:41, <https://www.youtube.com/watch?v=7yBty-Zo4AA> 
- Witkiewitz K, Montes KS, Schwebel FJ, Tucker JA. "What Is Recovery?" Alcohol Res, 24;40(3):01 (2020).
- Heidi Moawad, "What is the Jellinek Curve? Stages of Addiction & Recovery Explained," Choosing Therapy, last modified on July 8, 2023, <https://www.choosingtherapy.com/jellinek-curve/>
- "Breaking Down the Stigma of Addiction: A Witness' Story Through Art," National Institute on Drug Abuse (NIDA/NIH), uploaded on July 2, 2021, YouTube video, 3:53, https://www.youtube.com/watch?v=Ky8e_aP_dL8 



- Malcolm Gladwell, “Outliers: The story of success”, Little Brown (2008).
- Anders Ericsson and Robert Pool, “Peak: Secrets From the New Science of Expertise,” Boston, Mariner Books/Houghton Mifflin Harcourt (2017).
- “12-Step Programme for Addiction Recovery,” Priory, last modified on September, 2022, <https://www.priorygroup.com/addiction-treatment/12-step-addiction-treatment-programme> 
- “Substance Use Prevention Resources for Parents/Guardians,” Department of Drug and Alcohol Programs of Pennsylvania, accessed on December, 2023, <https://www.ddap.pa.gov/Prevention/Pages/Prevention-Resources-for-Parents.aspx>
- “Prevention Tips for Every Age,” Partnership to End Addiction, accessed on December, 2023, <https://drugfree.org/article/prevention-tips-for-every-age/> 





STAR: STRATEGIE A TECHNIKY V ZÁVISLOSTECH MLÁDEŽE

(2023-1-CZ01-KA220-YOU-000160303)

"Podpora Evropské komise pro produkci této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoli použití informací v ní obsažených."



Co-funded by
the European Union





STAR:
STRATEGIE A TECHNIKY
V ZÁVISLOSTECH MLÁDEŽE